



冬になると、気温が低くなり空気も乾燥し、風邪をひきやすくなります。日頃から体調管理を行い風邪を予防しましょう。また、体調不良のサインがあれば、早めに休養をとり、しっかりと治すことも大切です。

## 冬に風邪をひきやすいのはなぜ？



ウイルスなどは人の鼻やのどの粘膜などから侵入しますが、鼻やのどの粘膜にある繊毛と呼ばれるたくさんの細かい毛が働き、体の外に排出されます。しかし、冬は空気が乾燥するため、この繊毛の働きが弱くなり、ウイルスなどをうまく外に出せなくなり、体の中に侵入しやすくなるため、風邪をひきやすくなります。

## 風邪を予防しよう！！

### <人が多く集まる場所を避ける>

人が多く集まっている場所は、それだけ風邪をひいている人が多いということです。できるだけ人が密集した場所には近づかないのが第一の予防です。



### <外出後の手洗い・うがい>

手洗いは、手や指に付いたウイルスなどを取り除くために有効な方法です。ウイルスなどが付いた手で、顔や口を触って感染することは意外に多いと言われています。帰宅後には石鹸で手を洗い、うがいも習慣づけるようにしましょう。

### <部屋の保温と加湿>

気温が低いと、鼻・のど・気管などの病原体に対する防御力が低下します。部屋を暖かくしておくこと（室温20～25℃）は、風邪の予防に効果的です。ただウイルスは乾燥した環境を好むため、加湿器などを使用し湿度50～60%を目安に加湿もしましょう。暖房器具の中でも特にエアコンは空気が乾燥しやすいので注意が必要です。

加湿器のタンクの水の交換・洗浄  
部屋の換気も忘れずに！！



### <日頃の体調管理>

日頃から十分な睡眠をとり、バランスのよい食生活を心がけましょう。日頃から体調を万全にし抵抗力をつけておけば、感染しても軽い症状で終わらせることができます。

はださむ きせつ じょうず いふく ちょうせつ  
**肌寒くなる季節、上手に衣服の調節を！！**



こどもは大人よりも新陳代謝が活発なため、暑がりです。汗をかきやすいです。  
 薄手のものを重ねて「大人よりも一枚少なく」を目安にしましょう。

**<肌を着ましょう>**



肌を着ることで汗や皮脂などの汚れを吸着し、皮膚を清潔に保つことができます。  
 また、体と肌着と服の間に空気の層ができ、保温効果が高まります。冬の肌は乾燥しがちです。  
 刺激の少ない素材がおすすめです。保湿性・吸湿性を考えると綿100%で肩周りの運動を  
 妨げない半袖が好ましいです。

**<薄手の服を選びましょう>**



こどもは活発に動くため、裏起毛や厚手のモコモコした服だと動きにくく、  
 暑くなってしまうがちです。厚着にして汗をかき、汗で濡れた衣服をそのままにして  
 いると体が冷えてしまいます。動きやすく厚すぎない薄手の服がおすすめです。

**<上着で体温調節をしましょう>**

その日の天気に合わせて必要であれば上着を  
 活用し、「肌着+薄手の服+上着」で上手な衣服の  
 調節をしましょう。

また、風邪をひいている時など体調が悪い時  
 は、暖かい服装で過ごしましょう。

フードや紐は遊具などに引っか  
 かり危険です。フードや紐のな  
 い上着を選び、上着のファスナ  
 ーなどは必ず閉めましょう。開  
 いていると上着が引っかかり  
 ケガをすることがあります。



びょうごじほいく あんない  
**病後児保育のご案内**



～西条保育所 病後児保育室では市内に在住の生後6か月から

小学校6年生までの病気の回復期にあるお子さんをお預かりします～

利用日・利用時間：平日 午前8時～午後5時30分

利用料金：1日 2,000円（昼食・おやつを含む）

※生活保護世帯は無料

利用方法：①電話で予約をします。（059-382-6518）

②専用の用紙を持って鈴鹿市内の医療機関を受診します。

（医師が利用可能と判断した場合に利用可）

③西条保育所（西条八丁目19-1）北玄関にお車を停めてお越してください。

\*事前登録をしていただくことで、スムーズに受け入れができますので、ぜひご登録ください。

詳しくは、鈴鹿市  
 ウェブサイトを  
 ご覧ください。

