

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう

**風邪** をひかないためには、何をしますか？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

**体を保温** する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着する方が、中に空気の間ができて保温効果が高まります。熱くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

**室内を保湿** する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

**体を保護** する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう！



**おう吐で汚れた服を消毒するときは……**

ノロウイルスやロタウイルスによる「ウイルス性胃腸炎」が流行する季節になりました。園では、お子さんがおう吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

**① 手袋とマスクをつける**

素手で触れないようゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけて置くと安心です。

**② 換気しながら開封する**

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

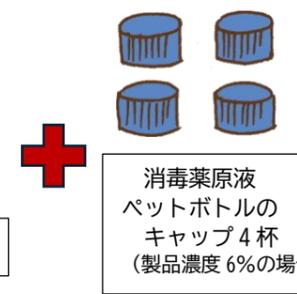
**③ 汚れを取り除く**

服についた汚れをペーパータオルなどで拭き取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れを拭き取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



**④ 消毒液を作る**

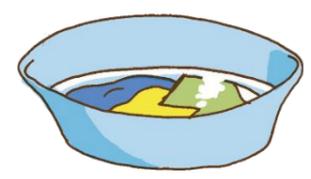
塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。



消毒薬原液  
ペットボトルのキャップ4杯  
(製品濃度6%の場合)

**注意!**  
色落ちします!  
塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85℃以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

**⑤ 消毒液にしっかり浸す**



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

**⑥ ほかの物と分けて洗濯する**

消毒が終わったら、他の衣類と分けて洗濯します。

**⑦ 手などをよく洗う**

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水と石けんでよく洗いましょう。