



2020年12月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

今年もいよいよあと1ヶ月！先月は寒暖の差が大きく洋服選びも大変でしたが、そろそろ本格的な寒さがやってきます。今年は最後までコロナ禍の中で過ごすこととなりますが、子どもたちにも待ち遠しいクリスマスやお正月などのイベントが盛りたくさん！無理な計画を立てず、感染予防に注意し、疲れや寝不足など生活リズムの乱れにも注意して、家族みんなで楽しく過ごせるといいですね。

## 寒さに負けない！ 服装で体温調節

寒さ対策！ ついつい厚着をして、モコモコになったり、暖房に頼っていませんか？厚着をしていると、自由に体を動かして遊べなかったり、すぐに汗をかいて体が冷えてしまうと、カゼをひく原因になることもあります。

服装を少し工夫して、上手に体温調節ができるといいですね。



### 下着を着る

下着を着ていると、体から発散する熱が外へ出ていきにくくなるため、温かく過ごすことができます。

体と下着、衣服の間に空気の層ができて、保温効果がアップします。

汗を吸い取る、やわらかい素材がいいですね。



### 上手な重ね着

大人よりも1枚少なめ、2~3枚程度で厚着にならないように注意しましょう。

#### 下着 + 中着 + 外衣（上着）

外衣（上着）には、防寒用として温かい空気を逃がさないよう

に目の詰まった素材や防風性のある素材のものを！！

またデザインでは、温かい空気が逃げないように、

袖口や襟元・裾のしまった物、

首回りが大きく開いていないものの方が

保温性が高まります。

通園など外出時には、帽子やマフラー手袋などを着脱し、

上手に衣類の調節をしましょう。



コロナ? インフルエンザ? カゼ?

# 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。

不調を感じたら  
早目に受診しましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

大切にしたい 12月21日 冬至の風習

一年でもっとも昼が短く  
夜が長い冬至には  
昔からのならわしがあります。

## ゆず湯でカゼ知らず?

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、  
「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。  
血行を良くする働きがあり、体を温めてくれます。

## 「ん」のつく食べ物で運氣アップ?

冬至を境に日がのびることから、運氣上昇の日とも考えられています。  
それにちなんだ風習が“運”が向くように“ん”のつく食べ物を食べること。

特に“ん”が2つつく“南瓜・人参・蓮根”などは、より運氣があがるのだとか…



\* 休日・夜間 小児救急電話相談 **局番なしの# 8000**  
(全国共通番号 / 携帯からの通話 可)

● 東京都 平日; 17:00~22:00 休日; 9:00~17:00

\* 誤飲事故など、中毒 110 番 **029-852-9999**  
(日本中毒情報センター)