



2024年12月2日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

朝夕も冷え込み、寒さも本格的になってきました。いよいよ冬本番！クリスマスやお正月と子どもたちにとってワクワク・ソワソワとする楽しい季節！カゼをひくなど体調をくずしてしまつては台無しです。スケジュールを詰め込み過ぎないように、また「早起き・早寝・朝ごはん」などの基本の生活習慣を整え、楽しく元気に過ごせるようにしましょう。

風邪に何度もかかるのはどうして？

病気に罹る（感染する）と体を守るために免疫ができます。
免疫とは、体の中に入ってきた病原菌への対処法を学習し、同じ病原体が次に体に入って来ても二度と罹らない（感染しない）ようにガードするものです。

でも、風邪は何度も罹ってしまいますよね…。
これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。
もともと風邪ウィルスは200種類くらいあるといわれています。
このため、せっかく病原菌への対処法を学習した免疫だけでは、
体を守りきることができません。



さらに、体に病原菌を入れないため、自分でできる予防法もあります。
まずは手洗い！ほとんどのウィルスは石鹸を使った丁寧な手洗いで洗い流せるそうです。
ちょっと水で指先を濡らすだけで終わっていませんか？

うがいも忘れずに！
ノドの粘膜のうるおいを保ち、ウィルスや細菌の侵入を
食い止める働きを助けますよ。



* 感染拡大防止にご協力頂きありがとうございます。

青井保育園では、登園時に手洗いをお願いしています。
毎朝の慌ただしい時間にご協力ありがとうございます。
風邪など感染症のほとんどの場合、**接触・経口感染**です。
そのため、**手洗いの徹底**は、重要で有効な予防方法です。
もちろん、手洗いだけでなく、うがい・マスク・バランスの良い食事・生活リズム



なども大切です。

家族みんなで協力して、色々なウィルスを持ち込まないように注意しましょう。

「冷えは万病のもと」…どうして？

▶免疫力が低下するから

体内に侵入したウイルスや細菌に対する免疫機能は、体温が低いと十分に働かなくなるため体が冷えると、侵入したウイルスや細菌に負けてしまい、風邪などをひきやすくなります。

▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱・酸素・栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると老廃物が溜まったり、臓器がうまく働かなくなります。頭痛や胃腸症状など様々な不調が現れます。

*食事 熱エネルギーをチャージ！

体を温める熱エネルギーの元は食事
食事量が少ないと、十分な熱を生み出せませんよ！

*運動 熱エネルギーを生み出す！

熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。
運動不足では筋肉量も少なくなって、十分な熱を生み出せませんよ！

*入浴 温かい血液が全身をめぐる！

38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かると全身の血流がよくなります。
リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経も整いますよ！



*服装 冷気で体温を下げない！

3つの首（首・手首・足首）には太い血管があるのでマフラーや靴下で防寒を！
重ね着をすると、服と服の間に温かい空気の層ができて保温効果あり。
締め付けるとは血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがおススメ！

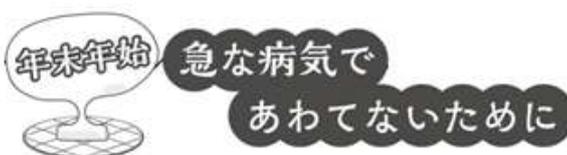


*休日・夜間 〔小児救急電話相談〕 **局番なしの#8000**（全国共通番号 / 携帯からの通話可）
最寄りの都道府県の相談窓口へ転送され、症状に応じた対処法のアドバイスが受けられます。

●東京都 平日；17:00～22:00 休日；9:00～17:00

受付時間は都道府県によって異なるので、厚生労働省ホームページで確認しておきましょう。

*誤飲事故等 〔中毒 110 番〕 **029-852-9999**（日本中毒情報センター）



急な発病やケガに備えて、近くの、帰省先の、旅行先の救急病院の診療時間などの情報を確認・把握しておくとうれしいですね。