



2025年2月3日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

今年の節分は2月2日。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかり、その誤差を調整するために立春がズれてしまいます。そのため、立春の前日である節分にもズレが…。豆まきや恵方巻を食べる時はご注意ください！立春を迎えて暦の上では春。暖冬とはいえ、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて上手に服装を調節し、しっかり手洗い・うがいをして、元気に乗り切りましょう。



## 冬の衣類調節

### ●下着をきちんと着よう

### ●衣服を上手に調節しよう

#### \*動きやすい服装をしていますか？

寒さの厳しい季節になりました。寒いからと厚着をして、モコモコになっていませんか？厚着をしていると、自由に体を動かして遊べませんし、すぐに汗を掻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。

#### \*下着の役割

- ・ヒフから分泌される汗や皮脂、垢などの汚れを吸収してヒフを清潔に保つ
- ・通気性や保湿性をコントロールして体を快適に保つ

#### \*下着を着ると温かい

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

また、適度な重ね着をすることで、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。

#### \*適度な重ね着

子どもは大人よりも体温が高めです。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・裾のしまったもの、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用し、上手に衣類の調節をしましょう。



#### \*重ね着のコツは？

冬の温かい重ね着のコツは、空気を重ね着することです。

体にピッタリした下着や服より、体と服や服と服の間に空気の層ができるものを選びましょう。

そして3つの首 = 首・手首・足首 を保温しましょう。



寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすくなります。感染経路は、2つ！

\*飛沫感染

感染した人が、咳で飛ばした飛沫の中のウィルスを別の人が鼻や口から吸いこんで感染する

\*接触感染

感染した人が、咳を押さえた手・鼻をかんだあとの手でドアノブやスイッチ、つり革などに触れると、飛沫の中のウィルスがそこに付着し、別の人が触れたその手から、鼻や口の粘膜を通して感染する。

**\* 予防のためにできること …**

★家族みんなで協力して、カゼのウィルスを持ち込まないようにしましょう。

- ・手洗い 流水とせっけんで、こまめに、丁寧に、洗いましょう。
- ・うがい 歯みがきで口の中をきれいにすることも効果的です。
- ・人ごみを避ける 出かける時間帯や曜日を工夫してみましょう。
- ・流行前のワクチン接種 発症のリスク・重症化を予防することが期待できます。

**\* 広げないためにできること …**

★咳エチケットを日頃からこころがけましょう。

- ・咳やくしゃみをする時は、周りの人から顔をそらせましょう。
- ・咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
- ・咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用しましょう。



★インフルエンザに罹った時に気をつけること

〈 他人にうつさないこと！ 〉が大事です。

- ・感染予防のため、部屋の喚起をしましょう。
- ・咳が出る時は、マスクをしましょう。
- ・家族と接する時は、お互いマスクをし、その後は手洗いをしましょう。



**家庭内の感染予防**

同居する家族、重症になりやすいお年寄りと接触を控え、他の家族と離れて養生しましょう。

〈 登園基準 〉

発症後5日を経過し かつ 解熱後2日(乳幼児は3日)

経過するまで

- ・発熱した日……0日目
- ・その翌日から…1日目

