

年末年始は楽しいことがいっぱいです。夜更かしをしたり、つい起きるのが遅くなったり朝食を食べなかったりと、生活リズムが乱れ風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。毎日元気に過ごすためにも、食事や睡眠はしっかりととり、戸外から帰った後はうがいや手洗いをするなど、みんなで心掛けて健康に過ごしましょう。

### インフルエンザの流行期になりました

☆流行は 12月～3月

昨年は1月中旬から2月末にかけてインフルエンザの発生がありました。

☆38℃を超える熱が急に出たら、インフルエンザかもしれません。

<予防>

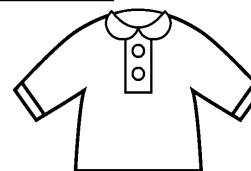
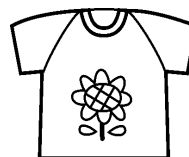
- ① 栄養と睡眠、休養を十分に取りましょう。  
体力をつけて抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- ② 適切な温度、湿度を保ちましょう。  
湿度は、50～60%に保ちましょう。  
空気が乾燥すると鼻やのどのインフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。
- ③ マスクをしましょう。  
マスクで鼻の湿度を保つことで感染しにくくなります。
- ④ 手洗い、うがいをしましょう。  
のどや鼻がウイルスの侵入経路、外出の後等こまめに手洗い、うがいをしてください。
- ⑤ 手指のアルコール消毒が有効です。  
インフルエンザウイルスには、アルコール消毒が有効です。

### 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこの厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！寒さに負けず元気に遊べますね。

#### 肌着を着る

(綿100%がお勧め)



#### 重ね着する

(薄手の長袖シャツなど)

#### 薄着であったかのコツ

- ① 襟やそで口が締まった服を選ぶ
- ② ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない
- ③ 外に出る時はベストやジャンパーなどで調節する。

