



# 六郷保育園

2025/11/28

咳の風邪、おなかの風邪が流行りやすい時期になってきました。年末年始で、あわただしい 時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手 洗いで風邪を防ぎましょう。

# **薄着・重ね着**で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたく なりますが、薄着ででまりますが、薄着でで、 うるを感じるつきまで、するの 適応力がつやフリーせるのを1 た、セータを1 なずしまするようが 空気の層が厚くなり さがアップします。



冬でも外遊びなどで汗をかきます。 綿の肌着を着せてください。寒い時 期は半そでの肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

#### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位 です。靴をはくときは、くるぶしを 覆う長さの靴下を。

# 電息で眠れないときは……

咳が続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケア してあげましょう。

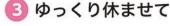
# ● 体を起こして

横になるとせきがひどくなると きは、縦にだっこしてあげましょ う。呼吸が楽になります。

# 2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのど の粘膜に負担がかかります。寝室 にも加湿器を置いて、のどを守り ましょう。





大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんには マスクをつけないで。