

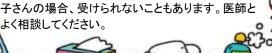
2025年11月1日 ニチイキッズ たひ西保育園

朝・夕の冷え込みが増してきました。1 日の寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。これからや ってくる本格的な冬に向けて、心も体も元気で過ごせるように生活習慣を整えていきましょう。

# フルエンザ予防接種の シーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。

- 接種してから、2週間以上たたないと効果が現れな
- いので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に
- 済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお 子さんの場合、受けられないこともあります。医師と



鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症 を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・ 鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しま しょう。

そして家庭では、鼻水が出たら 拭く、鼻がつまったらかむ、とい う生活習慣が身につくよう、繰り 返し伝えていきましょう。



# かきやすい服装

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、 「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる 寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。

# 下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、 綿 100%で半そでのものが いちばん。ただ、古くなると目が詰まっ て保温力が低下するので気をつけま しょう。

Tシャツは、下に着るとごろごろして動 きにくくなるので、下着の代わりには なりません。





# 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間 に体温で温まった空気の層 ができ、厚手のもの1枚着る より保温性が高まります。薄 手の重ね着なら、動きやすく 機能的です。

## 着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、 ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

こまめに水分補給を行いましょう。熱の出始めで寒気を感じてい

る時は温かくし、熱が上がり、手足が温かい時は薄着にします。





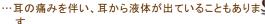
発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入 してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状 態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも 慌てず対応しましょう。

### 発熱と症状

### 埶中症(日射病)

…(夏季)顔が赤く、息遣いが荒いのが特徴です。

### 中耳炎(急性)



## インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎

…38℃以上の高熱が出て、咳がひどいと気管支炎や肺炎 を併発しやすくなります。





# こんな時はすぐ病院へ!

生後3ヵ月前後の月齢の低い乳児の発熱や、脱水症状、嘔 吐、下痢、呼吸困難、顔色が悪いなどの症状が見られる時は 早急に受診しましょう。



お家でのケア