

## 冬の感染症対策

### \*子育てのワンポイント\*

冬は気温が低く、空気が乾燥しています。寒くなると子どもの免疫力や体力が落ちやすくなり、空気が乾燥すると、ウイルスや病原体が広がりやすくなります。そして寒くないように密閉した空間に人が集まるので、よりウイルスや病原体に接しやすくなります。子どもの場合、体が十分に発達していないため、重症化することがあるので早めの予防が大切です。

#### アルコール消毒よりも流水とせっけんの手洗いを

小さな子どもは、なんでも手で触れたりなめたりします。病原体は触れた手から口や鼻を通して体に入ってくることが多いのです。アルコール消毒は手全体にしっかり擦り込む必要があるため、まだ手をこまやかに動かせない子どもたちにとって、十分に消毒するのが難しいもの。そのため手洗いの効果が大きいのです。よく泡立てたせっけんで丁寧に手を洗い、流水ですすげるよう大人が援助しましょう。また、小さな子どもの感染源は身近な大人とも言われていますので、まずは大人がしっかり予防しきちんと手洗いを心がけましょう。



#### 常に換気をして、加湿も適度に行う

インフルエンザなど冬に流行る風邪や新型コロナウイルスを考慮し、窓は3cmほど開けて空気の流れを常に巡回させましょう。こまめに換気すると湿度が下がってしまうので、加湿器を使って湿度を保ちましょう。外から帰ったら、うがいも大切です。まだうがいができない小さな子は水を補うだけでも意味があるので空気が乾燥している時は適度に水分をとるようにしましょう。

#### 風邪に負けない体力づくり

早寝早起き、よく遊んで、よく食べ、たっぷり睡眠をとるなど、体力をつけることも大切な感染症対策です。発熱し、いつもと違うと感じたら、かかりつけ医に相談するなどして受診しましょう。熱が下がった後も体力回復のため2~3日程度は外出を控えましょう。

ウイルスに負けない体づくりと、手洗い・うがい・換気・加湿に心がけ、この冬も元気に過ごしていきましょう!

「あそびと環境 0,1,2歳~冬の感染症対策~」Gakken / 「NHK すくすく子育て情報」 専門家 草川功、堀成美 参照

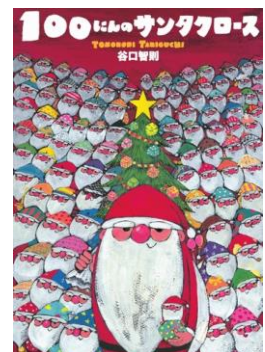
### 今月の絵本

#### さんかくサンタ

tupera tupera / 作 絵本館

#### 100にんのサンタクロース

谷口智則 / 作 文溪堂



### 1月の予定

- ☆ 13日(金) お正月あそび (予約なし)
  - ☆ 20日(金) 親子で作ろうアロマバスボム
  - ☆ 27日(金) リズムあそび
- ※予約はそれぞれ一ヶ月前から受け付けています。変更になる場合がありますので、詳細は電話などで確認してください。



### 今月のわらべうた

だいこんつけ  
だいこんつけ  
うらがえし  
だいこんつけ  
だいこんつけ  
おもてがえし

### 今月のうた

<たきび>

かきねの かきねの まがりかど  
たき火だ たき火だ おちばたき  
あたらうか あたらうよ  
きたかぜ ぴいふう ぶいている