

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2019年11月号 文責 山下

園庭の木々が色づき始め、足下に落ちている葉っぱを手にとる子、落ち葉プールに入って遊びを楽しむ子などがみられます。ようやく、秋になった季節の移ろいを感じとっているのでしょうね。

さて、今から、冬に向けて流行が予測される感染性胃腸炎やインフルエンザにかからないための丈夫な体づくりをしていきましょう。



## ♪ 脱ぎ着しやすい『薄着』で生活しましょう。

朝晩の気温の変化にあわせ、今一度、着脱する服装を見直してみましょう。冷えを感じるこの季節、厚着の子が増えてきています。厚着での生活は、

- ① 寒暖を皮膚で敏感に感じ取りにくくなります。また、
- ② 少し身体を動かすだけで、たくさんの汗をかいてしまい、体が冷えて体調を崩しやすくなります。

お子さんの体調や汗のかき具合を観察しながら、『薄着』を心掛けましょう。

### 下着を選ぶ

・綿 100%の袖なしまたは半そでのもの  
(保温・吸湿性が良い素材を)

※ヒートテックは汗をかきやすく体が冷えやすい素材です。



### 薄手の重ね着

・厚手の服1枚着るより、動きやすく脱ぎ着しやすい衣服を着せましょう。

### 動きやすい服装で

・裏起毛の上着、スカート付きのズボンは、すぐ手が出ずに転びやすいです。  
・ゴム付きの帽子をかぶりましょう。



## 手洗い・うがいを習慣に ~おなかの風邪が流行る前に~

例年11~12月頃、嘔吐や下痢を主な症状とする「おなかの風邪」が流行り始めます。原因は、ノロウイルスをはじめとする感染症のウイルスです。

そこで、お父さんやお母さんと一緒に、手の洗い方をチェックしてみましょう。特に、下の6つの部位は、泡の石鹸で念入りに洗いましょう。

徹底! 手洗い 6 つのステップ

- 1 手のひら  
手のひらを合わせよくこする
- 2 手の甲  
手の甲を伸ばすようにこする
- 3 指先・つめ  
指先やつめの間を念入りにこする
- 4 指の間  
指の間も十分に洗う
- 5 親指まわり  
親指と親指のつけ根を洗う
- 6 手首  
手首を軽く握りながら洗う

### 汚れが残しやすいところ



※嘔吐や下痢症状に対し、早めの受診を依頼したり、汚れた衣類を洗わずに返却しておりますが、感染を拡大しないために、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。