



子ども健康部 幼児課
令和7年12月発行

ほけんだより

感染症を予防するためのからだづくり

寒くて空気の乾燥している季節には、風邪などの感染症が流行します。

感染症を予防するには、手洗いがいいはもちろん、生活リズムを整えて、病気に負けないからだをつくるのが大切です。

感染症予防「3つの保」

からだを保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。

ただし、厚着をして汗をかくと、体が冷えて逆効果になります。

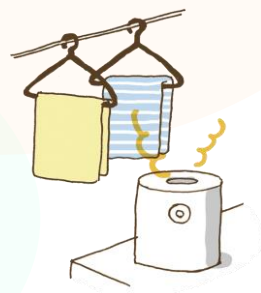
薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。



室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けたり、ウイルスが浮遊しやすくなったりします。

加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。



からだを保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は、気がゆるむ時期ですが、こどもの誤飲・窒息には十分注意しましょう！

<お酒の誤飲>

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった…などの事故が起こりやすいです。

グラスやおちょこはこどもの手の届かないところに置きましょう。



<もちによる窒息>

お正月の定番のお雑煮(もち)は窒息の危険が高い食べ物です。小さく切って1つずつ、汁物と一緒に食べさせましょう。

また必ずおとながそばで見守りましょう。



●●急病に備えよう●●

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。

また保険証も忘れずに持っていきましょう。

