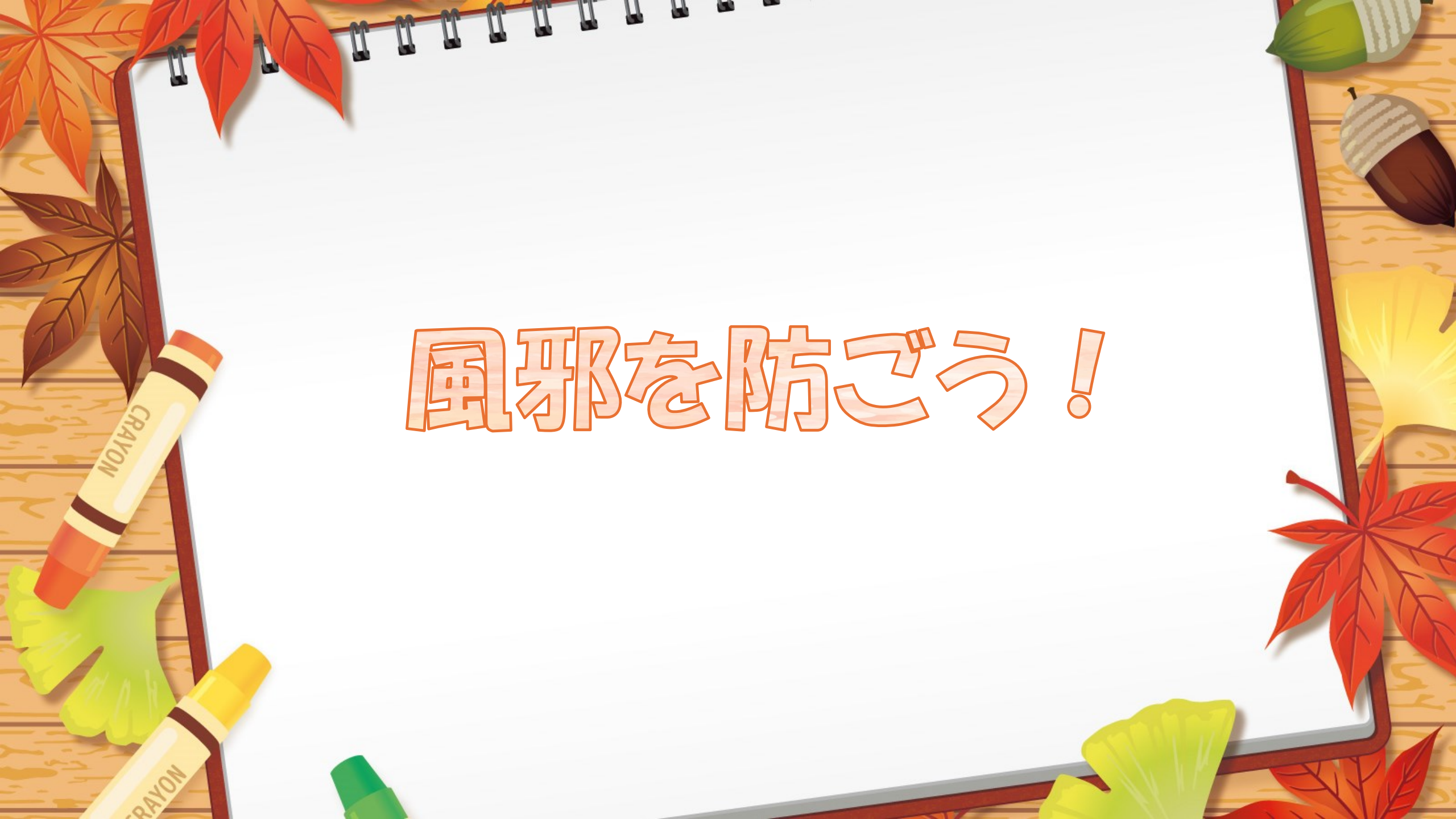
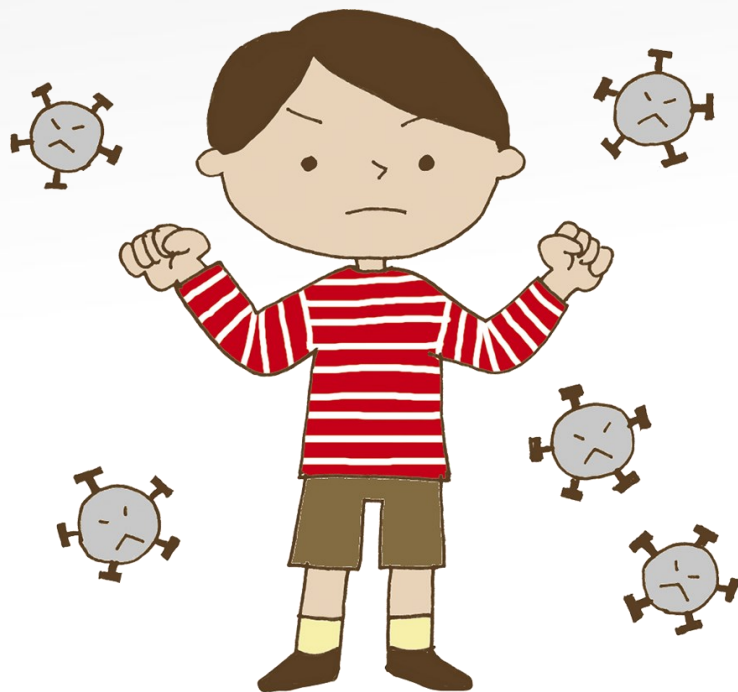


風邪を防ごう！





免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器（抗体）を残し、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともにかぜをひきにくくなります。

ただし、風の原因となるウイルスは200種類以上あるといわれています。感染症のシーズンに備えて、**【3つの保】**でかぜを予防しましょう。

保温



体を冷やすとかぜをひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果です。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。

保湿

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けてしまいます。また、ウイルスも浮遊しやすくなります。加湿器や室内に洗濯物を干して乾燥を防ぎましょう。



保護



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。

正しい手洗い

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつ前には必ず手を洗いましょう。
30秒くらいかけて丁寧に洗うことが大切です。



① 手を濡らして石けんをつける



② 手のひらを洗う



③ 手の甲を洗う



④ 指先・爪を洗う



⑤ 指の間を洗う



⑥ 親指と手のひらをねじり洗い



⑦ 手首を洗う



⑧ 石けんを流す