



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬を迎える準備をする季節になりましたね。風邪予防をすることでウイルスに負けないからだを作り、これから寒くなる季節も元気に過ごしましょう。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防 6 か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人混みを避ける

## かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通って耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

**症状**

- 高热
- 激しい耳の痛み
- 一時的な難聴、閉そく感

**予防**

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすい、しんしつせい滲出性中耳炎に移行することがあるので、きちんと治すことが大切

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す

**チェック!**  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね

保育園では、『あわあわ手あらいのうた』を歌いながら、楽しく手を洗っています。  
検索していただき、ご自宅でもお子さまと一緒に手洗いをしていただけると嬉しいです。

左図に書いてある手洗いに加え、保育園では親指の付け根もしっかり洗っています。  
お子さまに「バイクのポーズ！急いでバイクをブルン運転…を教えて～」と聞いてみてください！

