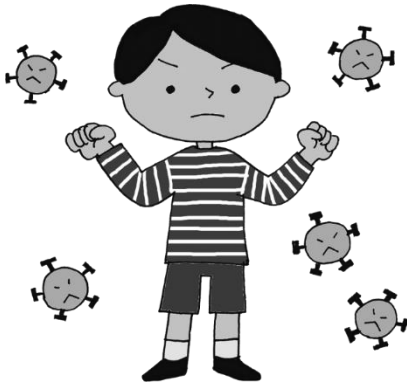


ほ け ん だ よ り

令和7年 11月 20日 開南幼稚園 NO.3

朝晩冷え込む季節となりました。インフルエンザなどの感染症も流行しやすい時期です。
家庭内でも感染を防ぐためにも、手洗い・うがいは家族みんなの習慣にしましょう。

風邪をひかないためには、何をする？



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ときに、その武器（抗体）を残しておき、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風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは 200 種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスもあり油断は大敵！！感染症シーズンに備え、下記の『3つの保』で風邪を防ぎましょう。

【体を保温する】

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汗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。

【体を保護する】

保護とは「気を付けて守ること」。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！

【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ます。また、ウイルスが浮遊しやすくなります。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。

◎学校薬剤師 鈴木明美先生より◎

インフルエンザがとても流行っています。手洗い・うがい、予防注射で予防しましょう！

【ワクチンって何？（予防注射）】

ワクチンは無毒化したウイルスを体内に入れて免疫力を高め、ウイルスに感染した時に急激なウイルスの増殖を抑える働きをします。

☆高熱のお子さんを一人にしないで下さい。

大人が見守りましょう。