



2020.10.21

# こどもと備える かぜとアレルギー

日中と夜間の気温差が大きくなるころ、おとなも子どもも不慣れな体温調節でからだが疲れやすくなりがちです。着るものや寝具の調整をすることで、からだの負担を減らせるとよいでしょう。

生活リズムを守り、日中に体を動かして、こころもからだもリフレッシュしながら、快適に「秋」を過ごせるとよいですね。

## 季節の変わり目 寝るときの 見守りとお世話のポイント

寝る30分くらい前から入眠後30分くらいは、おとなも子どもも体温が高くなります。

昼夜で寒暖差のあるこの時に、明け方に備えて最初から布団を厚くかけてしまうと、汗をかいたり布団からはみ出てしまったりと、からだを冷やすもとなりがちです。

**寝るときの見守りとお世話のポイント** は、入眠後30分は布団を薄めにし**汗のようす**を確認しましょう。

汗をたくさんかくようなら、寝入りばなの掛物が多いのかもしれませんが。

掛物を少し減らすか薄めの掛物に変え、ぐっすり寝てから重ねて掛けるもので厚みを調節しましょう。また、背中に汗取りパットを入れておき、寝た後にそっと引き抜いてもよいですね。

着せすぎにも要注意です。

スリーパーなどの活用もよいですね。

## こどもと一緒に かぜ予防

季節の変わり目は気温の変化にからだは追い付かず、体調を崩しやすくなりがちです。いつもと違った楽しい時間を過ごすこともあるでしょう。

**いつもと違う生活パターンになった時は、朝から再スタート！**

朝日を浴びることで、体内時計はリセットされます。

**生活リズムは朝から作る** と無理がないのでお勧めです。

日中はたくさん遊んで体力をつけて、かぜに負けないからだをつくりましょう。

そして **生活習慣を身に着けるのは乳幼児期から！**

正しくできなくても大丈夫。楽しく取り組めることが、長続きの秘訣です。

## 手洗い・水分補給をしよう

乾燥する季節は感染症の発生が多くなる季節です。  
手洗いや水分補給を心がけましょう。



**手洗い** 🙌 ✨ 🧼 **泡** で15秒 **流水** で15秒 🧼

外から帰った時、食事やトイレなど、「何かをする時・した後」に、手洗いをするとよいですね。

手の平やくぼみ・指のあいだや指の先・節のシワを泡でこすり洗いきよく流しましょう。  
手洗いの後の保湿も忘れずに！

きらきら星～手あらいバージョン～♪ をうたいながら洗ってみましょう。  
洗って1回、流して1回。  
子どもと一緒に手洗いの歌をうたって、手洗い習慣を楽しみましょう。

## 水分補給 🧴

脱水は夏以外の季節でもおこります。  
また、水分はのどの粘膜についての雑菌などを洗い流すほか、粘膜を保護してくれます。  
脱水や感染症予防のためにも、たくさん遊んだ後や寝起きなど、生活の区切り・節目で水分補給をする習慣がつくとよいですね。

## 寝具のお手入れ

寝具は使用前に **干すこと**で、**たまった湿気を放出** すると、カビ対策になります。  
干す場所がないときは、日当たりのよいところに広げておくだけでも有効です。

また 10 月末ごろに、夏までに繁殖した寝具のダニが死滅し、乾燥してアレルギーになる内容物が放出されます。この時期に、**丸洗いでできる寝具は丸洗い** するのもよいですね。

※ ダニアレルギーの場合は、丸洗いした後防ダニシーツをすぐに掛け、さらに普通のシーツをかけるとよいでしょう(包むタイプがおすすめです)。

普段のお洗濯は、外側の普通のシーツをこまめに洗濯し、防ダニシーツは製品表示に沿って洗濯するのがおすすめです。

「気になる」「心配」「ちょっと聞いてみたい」とき **ほ・ねっと 相談電話** で相談してみませんか。

月曜日～土曜日 8時半から17時まで(祝日年末年始は除く)  
電話 03-3715-2641



# うたって たのしく 手を あらおう!

## ① おねがい 洗い

せっけんをつけて  
手のひらを よくこすります

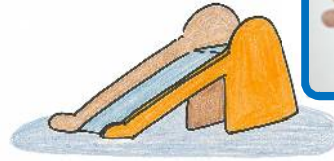


♪ おねがい 洗い～

♪ きらきら星 をうたって あらおう!

## ② すべり台 洗い

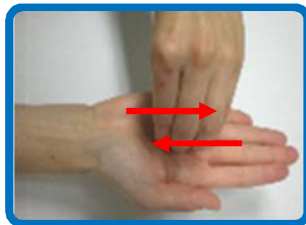
手のこうを すべるように  
よくこすります



♪ すべり台 洗い～

## ③ おおかみ 洗い

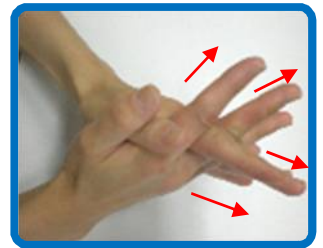
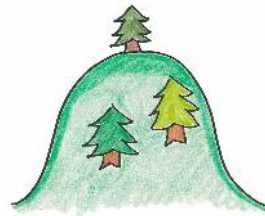
がお～のかたちで ごしごし  
ゆびさきを 手のひらで こすります



♪ おおかみ きゅつきゅつきゅ～

## ④ おやま 洗い

手を くみあわせて  
カチカチと こすります



♪ おやまで カチ! カチ! カチ!

## ⑤ てつぼう 洗い

おやゆびを にぎって  
ゆびのつけ根を クルクルと ねじり洗い



♪ てつぼう 洗い～

## ⑥ てくびも わすれずに!

てくびを つかんで  
クルクルと ねじり洗い



♪ てくびも  
わすれずに～