

秋からはじめる かぜとアレルギー 予防

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、季節の変化の美しい「秋」を快適に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になりがちです。

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、寝入りばなのかけ物が多いのかもしれません。

掛け物を少し減らすか薄めの掛け物に変え、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。



子どもと一緒に かぜ予防

季節の変わり目は気温の変化にからだは追いつかず、体調を崩しやすくなりがちです。また、過ごしやすいこの時期は、いつもよりも活動的となり、ついつい生活リズムが乱れがちに。食欲が落ちたり、水分補給が不足すると脱水になることもあります。いつもと違うリズムになった時は、注意が必要です。

生活リズムを整えるヒント

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！

夜の寝かしつけを頑張るよりも、まずは3日間、時間を決めて、朝8時ごろまでにカーテンを開けて起こしてみましょう。

朝の陽ざしを体に浴びることで、体内時計がリセットされます。**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。

生活習慣が身に着くのは、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、手洗いをするとういんですね。

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。

こ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(欄上リンクをクリックすると見られます)。

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た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、乾燥してアレルゲン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、丸洗った後に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。

上手な換気のポイント

外気と室内の気温差が大きい時期ですが、**滞在するお部屋の換気をよくすることが大切**です。

効率の良い換気は、お部屋の対角線上の2か所以上で窓・ドアを開けたり、外に空気が流れるように換気扇を
つけるとよいでしょう。できる限りお部屋を横断するように開口部を設けることが、ポイントです。

一つしか開口部が無いときはひと工夫。開口部の対角線上のあたりに扇風機を置き、外へ空気が流れるように
しましょう。扇風機は換気のためであれば、開口部に向けて風を流すので、首を振る必要はありません。

窓際以外に扇風機を置く場所が無いときは、扇風機の上方に窓が開いているように扇風機を置くことで、外気
を取り込んだ空気が室内をめぐって、窓から外へと抜けて効率よく換気ができます。

滞在するお部屋の隣に開口部のあるお部屋があるときは、そのお部屋を換気し、滞在するお部屋とのドアを開
けた**間接換気** がよいでしょう。**寒さと換気のバランスが、この冬を乗り切るポイント**になります。