

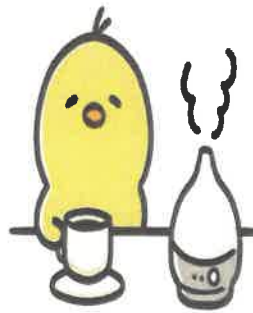
風邪をひかないためには？

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種類あると言われていて、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て、【3つの保】で風邪を防ぎましょう。

体を**保温**する



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



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うけます。また、ウイルスが飛びやすくなります。加湿器や、室内に洗濯物を干したりして乾燥をふせぎましょう。

体を**保護**する

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くばり、健康を守りましょう。



せきでねむれないときは…

①体を起こす

横になるとせきがひどくなるときは縦に抱っこしてあげましょう。

②部屋の加湿

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

③ゆっくり休む

大人は熱がなければ大丈夫と思いますが、小さな子どもはせきで体力を奪われます。早く休んだ方が早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。

