

# 11月ほけんだより



朝晩の冷え込みが強まり、空気の乾燥も進む季節になりました。気温の変化や生活リズムの乱れで、体調をくずしやすい時期です。冬も元気に過ごすために、身体も心も少しづつ“冬支度”をしていきましょう。また、睡眠・食事・遊びのバランスも大切に、朝ご飯で身体が温まり、遊びで代謝が上がることで免疫力が高まります。疲れた身体を休ませるために睡眠もしっかりととりましょう。

## 睡眠のリズムを整えることで、免疫力や気持ちの安定にもつながります

就寝はいつもと同じ時間を目指す、朝日を浴びて体内時計をリセット！夜更かし、夜食は控える

### 0～1ヶ月

睡眠時間は16～20時間。  
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。



### 6ヶ月

睡眠時間は13～14時間。  
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

### 3～6歳

睡眠時間は10～11時間。  
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

### 1～3歳

睡眠時間は11～12時間。  
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大事です。

## せきエチケットを教えましょう

### “うつらない・うつさない”

- ・鼻水・咳があるときは熱がなくても、無理せず休養をとる
- ・タオルは家族でも共用しない
- ・咳やくしゃみは「肘の内側でおさえる」エチケットポーズを練習しましょう

※2歳未満の子どもは呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。



何もしないでせきやくしゃみをする

せきやくしゃみを手で押さえる



正しくマスクをつけ、口鼻を覆う



ハンカチやティッシュペーパーで口鼻を押さえる



そでやひじの内側で口鼻を押さえ

# 知っておきたい 冬の感染症

## インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後 1日に 解熱した 場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園 OK		
発症後 2日に 解熱した 場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園 OK		
発症後 3日に 解熱した 場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園 OK	
発症後 4日に 解熱した 場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登園 OK

### 人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



### 手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入ります。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

### マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



## 『鼻水の色でわかる体のサイン』

- ・透明 → 花粉やほこりによる刺激、または初期の風邪
- ・白っぽい → 鼻の中が乾燥気味
- ・黄色や緑 → 免疫がウイルスと戦っている証拠(無理せず身体をやすめる)

