



朝晩の冷えこみが強まり、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、身体も心も少しずつ“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か月

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。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞
(ニューロン)

Zzz

(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

6か月

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

使ったティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ



そでやひじの内側で口鼻を押さえる

