



太陽の子保育園 半成16年12月

子どもは風の子の季節の到来です。

風邪のウイルスも負けてはいません。規則正しい生活  
バランスの良い食事により体力をつけ、ウイルスに勝つ  
つように、園でも家庭でも体調には特に気を配りまし  
ょう。

体の調子を整え、風邪に注意しましょう

#### — 冬の衣服について —

日中は陽がさすとポカポカ暖かく、子どもはよく動きまわるので汗をかきます。新陳代謝も盛んなので、平熱も大人よりも高いのが普通です。衣服から出ている子どもの手足が冷たいのは、体温調節機能が働いて、それ以上の体熱の放散を防いでいるためで心配はいりません。

裏起毛やパイルの厚ぼったいトレーナーを着ている子どもの背中に手を入れると、じっとりと汗ばんでいます。合成繊維の多い服は、汗の吸い取りが悪く、静電気がおこって皮ふに良くありません。

手がかくれてしまう袖や、上着のすそがフワフワしていたり長かったり、フードのついた服は、思いがけない事故につながります。

流行のファッショントラウマは、下着+Tシャツ+ベストなどの重ね着で、暖かいときや寒いときにはベストを脱いだり着たりで調節しましょう。



## 鼻呼吸が風邪予防に効く！

鼻呼吸をせずに、口呼吸に頼っていると、鼻の持っている「空気の浄化」「加湿」といった機能が使われず、のどにウイルスが付着しやすくなります。



その結果、風邪などにかかるのです。睡眠時にマスクをして、鼻だけで呼吸するようにしたりすると、口呼吸を治すのに効果的です。



#### ★はなの正しいかみ方



①ティッシュを  
はなにあてる



②片方の小鼻を  
押さえる



③他方から鼻水を  
吹き出す



④もう片方も、同じ  
ようにする

#### → \* → 予防接種の間隔や受けられないとき 知っていますか? ← \* ←

##### ■予防接種の間隔

不活化ワクチンの場合は1週間、生ワクチンの場合は4週間経過すれば、次のワクチンの接種が可能です。病気とワクチンとの間隔では、麻疹、風疹、水痘は治ってから4週間以上、手足口病、りんご病、突発性発疹は2週間以上あける必要があります。

##### ■予防接種が受けられないとき

1. 明らかな発熱を呈している者。
2. 重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな者。
3. 接種液の成分によって、アナフィラキシーを呈した

ことが明らかな者。

4. その他、予防接種を行うことが不適当な状態にある者。

明らかな発熱というのは37.5℃以上を指します。熱がなくて症状が軽ければ、かぜでも可能ということになります。薬を飲んでいることも、必ずしも接種の中止の基準ではありません。未だに、けいれんの場合には1年間接種しないということも耳にしますが、予防接種法の改正からこの1年間という縛りはなくなり、熱性けいれんの場合は2~3ヶ月程度で接種することがほとんどです。

(K・W)