

冬を元気に過ごそう！

手洗い・うがいを忘れずに

- 手洗いは、石けんと流水で丁寧に行う習慣をつけましょう。
- うがいは、のどについたウイルスを洗い流したり、粘膜に湿気を与えることで、感染しにくくなります。ぶくぶくうがいをしてから、がらがらうがいをするより効果的です。うがいが難しい時は、お茶を飲ませるだけでも効果があります。

ウイルスを持ち込まない！



部屋の換気をしよう

“冬は暖房で部屋の空気が乾燥したり汚れたりしています”

- 1時間に1回は窓を開けて、部屋の空気を入れ替えましょう。
- 濡れたタオルを部屋に干すと湿度を上げるのに効果的です。

睡眠、栄養を十分に

- 睡眠不足は体力が低下し、感染症にかかりやすくなります。昼寝や休息を上手にとりましょう。
- 日頃からバランスの良い食事を心がけましょう。



衣服の調節をしよう

- 子どもの動きは活発です。動きまわっている時は、大人より1枚少なめで、動きやすい衣服にしましょう。おなかや背中を温めると薄着でも体全体が温まります。
- 室内と室外、朝夕と日中では、温度差があります。子どもの様子を見ながらこまめに調節してあげましょう。



衣服の目安

肌着（半そで）＋長袖シャツ＋長ズボンを基本にしながらいトレナーやベストなどで調節しましょう。

寒くても外気にふれよう

- 寒くなると部屋で過ごすことが多くなりがち。暖かい時間帯を選んで、1日1回は外へ出かけてみませんか。
- 外気にふれる事で、皮膚や粘膜が鍛えられ抵抗力がついてきます。

