



朝晩冷え込むようになり、一層秋が深まってきました。インフルエンザや、ノロウイルスも心配な時期ですが、一日のうちの寒暖差が激しいと風邪もひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

## 風邪に負けないからだをつくろう！！



### ◎健康な体作りが風邪の予防に

うがいと手洗いが、風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも、大きな風邪予防になります。

<p>1. セッケンで手を洗う</p> 	<p>2. がらがらうがいをする</p> 
<p>3. 3食しっかり食べる</p> 	<p>4. 早寝・早起きをする</p> 

### ◎薄着の習慣を

新陳代謝が激しく、運動量も多い子どもは、基本的に大人よりも1枚少なめで大丈夫です。着込みすぎて汗をかき、かえって体温を下げてしまうこともあります。日ごろから薄着で過ごす習慣をつけ、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

なぜ薄着が  
いいの？

☆体を動かしやすく、活発に遊ぶので体力がつきます。  
☆皮膚が鍛えられ、免疫力がアップします。

### ◎十分な睡眠を

睡眠は、疲れをとり病気への抵抗力を高めます。幼児の場合、11～12時間は必要です。

### ◎人混みを避ける

多くの人が集まる場所は風邪ウイルスと接する機会も増えることになります。なるべく人が集まる場所には行かないようにしましょう。