

## 風邪の予防法

◎規則正しい生活を送ろう。 早寝早起きをして睡眠時間をしっかりとろう。

1日の理想睡眠時間

新生児・・・	16～18時間
3か月・・・	14～15時間
6ヶ月・・・	13～14時間
乳幼児期(1～3歳)・・・	11～12時間
幼児期(3～6歳)・・・	10～11時間

家庭で過ごすお休みの日も保育園でお昼寝をしている時間を参考にしてみてくださいね☆

◎栄養バランスの取れた食事をとろう。

◎疲れている時は抵抗力が低下している時。普段と違う活動をした時は休息をとるようにして、機嫌が悪かったり疲れているような時には人混みに入るなどの外出は避けましょう。

また、インフルエンザの流行時なども人混みは避けましょう。

◎手洗いうがいをしよう。

保育園や学校・また外出先から帰ったら「手洗い・うがい」をしよう！

うがいが出来ない乳児や幼児はどうしたらいいの？

水分を摂るだけでもうがいの代わりになります。乳児はミルクや母乳でもOK！！

外出先から帰宅後に飲ませてあげましょう。

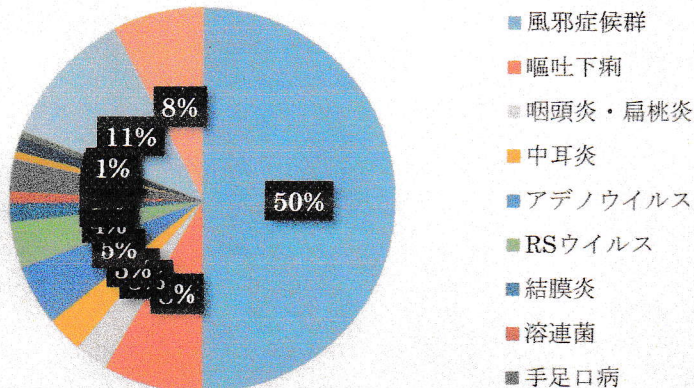
◎室温・湿度の管理

冬場なら室温は19～23℃ 湿度は50～60%に保つのが理想です。冬場乾燥しているとウイルスが繁殖しやすくなるので気を付けましょう。また、のどの粘膜が乾燥していても風邪をひきやすくなります。

定期的に水分を摂るように心がけてのどを潤してあげましょう。

## ピオーネ病児保育室疾患別利用者数

右のグラフは開設時からの利用児を病気別にグラフにしたものです。いわゆる「風邪症候群」の割合が多いことが分かるかと思います。



◎ワクチン接種で予防できる病気は接種を検討しましょう。

インフルエンザ等冬に流行する病気は早めにワクチン接種を検討しよう。ワクチンを打っていても感染することもあります。重症化のリスクを抑えることができます。

※基礎疾患などがあり接種にご心配がある方はかかりつけ医に相談しましょう。