



すくすく健康 冬号

H30.10

カオルキッズランド伊奈園
病後児保育室 通信

お問い合わせ 048-729-2888
URL <http://www.kaorukids.jp/>



からだを温めるポイント

外気温が低下すると、皮膚表面の温度が低下し、からだは熱を奪われないように手足の末梢神経を収縮して体温を保とうと働きます。人のからだで寒さを感じやすいのは手足の指先と首周囲です。からだの冷えは手足からはじまり、下半身から上半身へと広がっていきます。首、手首、足首のこの3つの部分を保温して、冷えを予防してみましょう。保温の方法としては、ウォーマー類やリストバンドの使用、蒸したタオルを当てる、軽い運動やマッサージも有効です。血行が良くなるとむくみなども取れてスッキリした表情になります。



冬の散歩はからだを強くする！

寒くなると外に出る機会が少なくなりがちです。外に連れて行くと風邪をひいてしまいそうと、心配することも多くなります。

冬の散歩は防寒などの対策をしていればメリットも多いそうです。

- 冷たい空気に触れて寒さに対する免疫をつける
- 冷たい空気を吸う事で器官や呼吸器を強くする
- 気温差や寒さに触れる新しい体験
- 赤ちゃんのストレス発散

散歩後は手洗いうがいを必ず行いましょう。肌の乾燥が気になる時は、保湿剤やローションを塗ってあげましょう。



〇冬に感染が増える訳



冬場のウイルス感染



- ◎ウイルスは低温、低湿を好み、冬になると夏より長く生存できるようになり感染力を強めます。冬場にウイルス感染が多くなるのは、外気が寒く乾燥するためです。
- ◎外気の乾燥によって咳や飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスが遠くまで飛ぶようになり、感染スピードが上がります。
- ◎低気温によって体温が下がると、免疫力は低下します。また、冬は水分摂取量が少なく、体内の水分量も減りやすくなります。体内の乾燥により喉や気管支の粘膜がカラカラになると、粘膜が痛みやすくウイルスの侵入を防ぐ力が弱まり感染を起こしやすくなります。

〇元気なからだ作りの4か条



- 1 石けんで手を洗う
- 2 ブクブクうがい後、ガラガラうがいをする
- 3 早寝・早起き
- 4 3食しっかり食べる



気温が下がり、空気が乾燥すると、抵抗力が落ちやすくなります。規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強いからだを作りましょう。