

風邪からカラダを守ろう！！ 環境設定と感染予防

Q 室温の快適な温度は何度？

A 夏：25～28℃ 湿度45～60%
冬：18～22℃ 湿度55～65%

豆知識 眠る時の快適温度は25～28℃。湿度は50～60%



布団の中は33℃前後が理想！

Q 子供が感じる暑い寒いがわかりません。暑い夏、寒い冬、何を着せればいいの？

A 暑い・寒いなど保護者の方の感覚が大事です。暑い時は首元から背中に指を入れて汗でベタッとしている時は1枚脱がせてあげましょう。寒い時は手足ではなく、首元やおなかを触って普段に比べひんやりしていないか確かめます。

豆知識 通気性良し！ 吸湿性良し！

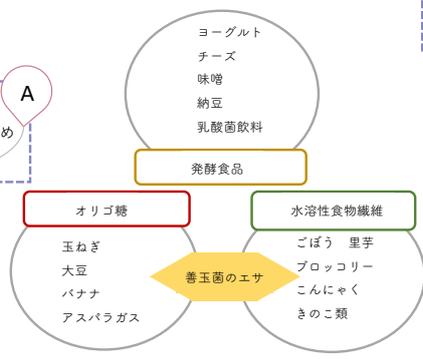


ゆとりがある服を選びましょう。ピタッとした服は、夏は汗を蒸発しにくく、冬は保温しにくくなります。

Q 風邪をひきにくい体を作るにはどうしたらいいの？

A 食事で腸内細菌を獲得しましょう！善玉菌は免疫細胞の働きを助ける性質があるため善玉菌が多いと免疫力が高まります。

豆知識 善玉菌そのものや善玉菌のエサとなる食物を摂取しましょう。



Q 睡眠時間はどのくらいがいいの？

A 幼児期(3～5才) 11～13時間
学童期(6～12才) 10～11時間

豆知識 深夜0：00前後は子供の成長に欠かせないゴールデンタイム！！夜10時ごろには眠りについている状態にしましょう。

早く眠りにつかせるコツ！！

- ↑ 部屋を薄暗くする。
- テレビやスマホを眠る直前まで見ない。
- 体や頭を使う遊びで程よい疲労を。
- 一日の生活リズムをなるべく一定に保つ。

Q マスクって本当に効果があるの？

A 自分から発する飛沫を抑える効果はあります。しかし、マスクの網目はウイルスを通してしまう可能性があります。また、2才未満の子供の着用は危険。そこで大切なのが・・・「手洗い」です。いろんなところに触れる手が一番ウイルスが付着しています。正しい「手洗い」を習慣づけましょう。

豆知識 手洗いを嫌がるけど、どーしよう・・・

「これで上手にいった！」先輩ママたちの色んな工夫



- パパママと一緒に洗う
- 玄関に入るなり洗面所まで競争！
- 子ども行動を実況風にする(演技力必須！)
- 石鹸やタオルをお気に入りでする