



かぜの季節がやってきました！気をつけて生活しましょう！

朝や夕方は風が冷たく感じられるようになり、鼻水をすすっている人も目立つようになりました。まだ体が寒さになれていない今ごろは、かぜをひきやすい時期です。気温に合わせて衣服を調節する・手洗いをしっかりする・早ね早起き朝ごはんでかぜに負けない体をつくるなどなど…基本的な生活習慣を整えて、今からしっかりと予防していきましょう。



くしゃみやせきを
手で押さえない子！

おかげで他の子のところまで
飛んでいけるんだ～

手を洗わない子！

家に帰ったときや、
ごはんの前に洗わない子が
特にスキ！

窓を閉め切った
部屋にいる子！

外に追い出されず、一緒に
いられてしあわせだな～

夜ふかしをする子！

寝不足の子はめんえき力がない
から、すぐに友だちになれるよ

人ごみの中に
よく行く子！

仲良くなるチャンスが
いっぱいあるよ



病気にならないためには、どうすればいいかわかったかな？

かんそう とうらい ひ ちゅうい
乾燥シーズン到来！ 皮膚トラブルに注意しよう！



これからどんどん寒くなり、空気が乾燥してきます。それにもなって増えてくるのが、皮膚のトラブルです。ここでは、子どもにもよく起こる皮膚トラブルとその予防法を紹介します。

トラブル① 手あれ・あかぎれ

てあら しょうどく
手洗い・アルコール消毒



をこまめにするにより、手が乾燥してあれやすくなります。ハンドクリームなどでしっかりと保湿することが大切です。

トラブル② しもやけ

さむ ち
寒さによって血のめぐり

が悪くなることで手や足に起こります。赤くはれたり、痛がゆくなったりします。外出時は手袋をするなどして防ぎましょう。



トラブル③ 低温やけど

ゆ たんぽや でんき
湯たんぽや電気カーペッ



ト、カイロなどを長時間使用することによって起こります。眠るときには使用しない、またはタイマーをかけて使うようにしましょう！

トラブル④ くちびるの乾燥

ふゆ
冬は、くちびるがカサカサに

なりやすく、ひどくなると切れ出血してしまうこともあります。ねる前にリップクリームをぬり保湿するのがおすすめです。



あき ふゆ かんそう ひ まも ふろ はい かた くふう
秋～冬の乾燥から皮膚を守るために、お風呂の入り方を工夫しよう！

寒い日に 温かいお風呂につかると、とても気持ちがいいですね。実はお風呂の入り方にも、乾燥を防ぐためのコツがあります。それは、①温度は40℃くらい ②つかる時間は15分くらい ③お風呂から出たら保湿ケアをする の3つです。熱いお湯に長時間つかっていると、皮膚の水分がどんどん失われてしまいます。保湿成分の入った入浴剤を入れて楽しむのもいいかもしれませんね♪

