



# すくすくだより



2025年12月号



今年も残り1か月。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいですね。感染症も流行する時期です。生活リズムを崩さず、感染予防対策をしっかり行い、健康的に過ごせるようにしましょう。

## お部屋の空気…綺麗ですか？

空气中には…

咳やくしゃみ、唾液で飛び散ったウイルスや細菌がいっぱいです。また、ファンヒーター、灯油、ガスストーブによる二酸化炭素や一酸化炭素、床やカーペット、ソファにあるダニやほこり、カビも沢山舞っています。

目指せ！湿度60%！

インフルエンザウイルスなどは湿度が苦手です。加湿器や洗濯物の部屋干しなどで、湿度60%は確保しましょう。また、湿度があることで、ほこりやカビの浮遊も抑えられます。

換気をしよう！

1時間ごとに5分程度の換気をしましょう。この程度の換気なら、室温も大きく変わらないので、冬場でもすぐ室温は戻ります。換気をしたら、また湿度をあげるようになんばりましょう！

空気入れ替えのポイント！

向かい合わせの窓やドアを開けて、空気の通り道を作ることです。向かい合わせの窓がなくても、窓と換気扇の組み合わせで、空気は入れ替わります。窓やドアがない場合は、換気扇や扇風機、空気清浄機を上手に使いましょう。



### みんなでやろう！感染予防！

#### ★外出後のうがい、手洗い、手指消毒をしましょう

こまめなうがい手洗いを心がけましょう。うがいができるお子さんは、こまめに水分を摂り、喉を潤しておくことが最も効果的です。

#### ★休養とバランスのとれた食事を心がけましょう

バランスの良い食事をとり、早めに寝てゆっくり体を休めるようにしましょう。規則正しい生活習慣は免疫力を高めウイルスを寄せ付けない体を作ってくれます。

#### ★人混みを避け、「密」の回避に努めましょう

人混みを避けると共に、外出の際、マスクをすることはとても効果的です。しかし、2歳未満のお子さんは窒息の危険を伴う為、マスク着用は不要です。小さいお子さんは、人混み回避が一番の予防対策ですね。

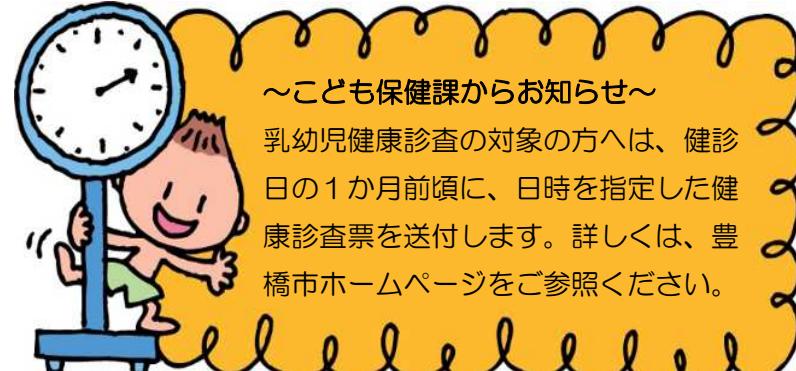
#### ★定期的な換気と湿度の保持をがんばりましょう

冬場はなかなか湿度が上がらず困ってしまいます。そこでがんばって欲しいのが、水分補給です。湿度を上げつつ、定期的に水分を摂ることで、喉が潤い、ウイルスや細菌の吸着を防ぐことができます。喉が乾かなくても、水分を摂るようにしましょう。

### 換気と湿度でのどにバリアを



定期的な換気で、きれいな空気を取り込むと共に、湿度の上昇、うがい、水分補給によってのどにバリアをはることができます。のどを常に潤することで、ツルツルのスケートリンクのようになり、ウイルスが滑って落ちてしまうようなイメージです。起きている時はもちろんですが、寝ている間の加湿もとても重要になります。洗濯物を部屋に干して寝る、枕元に水分を用意し、いつでも飲めるようにしておくのも効果的ですね。お子さんで鼻水が出ていたり、慢性的な副鼻腔炎があると、口呼吸になってしまって、早めに治療をしておくことも大切ですね。



～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。