

# 冬を元気に過ごそう！

寒くなってくると、体調管理により一層気を使いますね。元気に過ごすためには、バランスの良い食事や十分な睡眠などが大切です。その他にも健康に過ごすためのポイントがあるので、今回は寒い季節の「体づくり」「感染症対策」「服装」についてお伝えしたいと思います。

## その1 元気な体づくりをしよう！

### 外気に触れることで得られる効果

#### 皮膚を風にさらす習慣をつける

特に気道の粘膜は外気に触れることで丈夫になるので、元気な時は外の空気に触れることも大切です。

#### 体温を調節する力をつける

皮膚で気温を感じることで、体の体温調整機能が養われます。それによって、自律神経のバランスが発達し、免疫力も高まります。

近隣を散歩したり、公園で遊んだりしてもいいね。雪が積もったら雪遊びもできるよ♪

外出することが難しい時は少し窓を開けて外の空気を吸ってみよう。

## おうちでできるリフレッシュ

### 深呼吸

緊張や不安を感じていると呼吸が浅くなってしまいます。まずは深呼吸してみましょう。歌をうたうことも呼吸することに繋がります。好きな歌をうたうと気分転換にもなりますね♪  
鼻歌でも効果がありますよ。

### ラジオ体操

体が凝り固まってしまうないように、動かしてほぐしましょう♪ラジオ体操は気軽にできてよい運動になります。お父さんやお母さんがしている姿を見て、お子さんも一緒に楽しむことができるかもしれません。

### 耳のマッサージ

マスクをつけている時間が長くなると耳が痛くなったり疲れたりすることもありますね。そんな時はマッサージしてみましょう。強くマッサージし過ぎないように気を付けてくださいね。

- ・耳を折りたたむ
- ・耳をつまんだり、色々な方向に引っ張ったりしてみる
- ・耳をつかんでぐるぐる回してみる  
(前回し・後ろ回し)

自分で気持ち良いと感じるところをマッサージしてみてくださいね。

## その2 おうちでできる！感染症対策

### 室内を加湿しよう！

湿度が低いとウイルスが活発に活動します。また、のどなどの粘膜が乾燥した状態になり抵抗力が弱まってしまいウイルスを体内に取り込みやすくなってしまいます。また、湿度が低いと体感温度が低くなる傾向があるそうです。暖房の設定温度を上げる→ますます乾燥する、という悪循環になってしまいます。室内の湿度が45%~60%になるように加湿しましょう。

### 加湿器のほかにもできる加湿対策

- ・洗濯物を室内に干す
- ・濡れタオルをかけておく
- ・やかんでお湯を沸かす
- ・霧吹きで室内に水をまく
- ・床や窓を水拭きする

お部屋もきれいになって一石二鳥！！



## 手洗い・うがいをしっかりしよう！



### 赤ちゃんの手の洗い方

石けんの泡で優しく赤ちゃんの手を包みながら20秒間洗います。手のひら、手の甲、指先、指の間など隅々まで洗いましょう。歌いながら洗うと楽しくできますね。

20秒間の目安は…

- ♪ ハッピーバースデー（2回）
- ♪ きらきら星



シンクで赤ちゃんの手を洗うことが難しい時は、下記のようにタオルを使って洗うことができますよ。

- ① 湿らせて石けんを含ませた布やタオルで手を洗う。
- ② 湿らせた布やタオルで石けんを拭き取る。
- ③ 清潔な乾いた布やタオルで手を拭く。



### 赤ちゃんのうがいは…？

うがいができなくても大丈夫です。口の中の乾燥を防ぐために、適度に水分を取るようにしましょう。



### 他にもできる！感染症対策

- ・ 家族一人ひとりが手洗い、うがいをしっかりする。
- ・ 赤ちゃんが口に入れそうなものは清潔にしておく。

## その3

寒くない？  
着せすぎ？

## 冬の服装チェックポイント！

### 1. 重ね着で調節できるようにしよう！

厚い服を着るよりも、薄手の服を重ねて着たほうが空気の層ができて保温性が上がります。また、暑くなったら脱いだり、寒くなったら着たりすることができるので体温調節もしやすいです。薄手の服の方が動きやすいこともポイントです！

室内は暖房がついていて暖かいので、  
厚着しなくても大丈夫！



肌着



長袖Tシャツや  
トレーナー



ズボン



寒い時はベストやカーディガンをプラス！  
ベストは脱ぎ着しやすく、動きやすいです。

屋外では、寒さを感じやすい  
首・手首・足首を  
温めてね！



アウター



マフラー・  
手袋・帽子



足首が隠れる  
長さの靴下

### 2. 肌着の素材をチェック！



化学繊維は肌が乾燥したり荒れたりすることもあります。直接肌に触れる肌着は、肌にやさしい綿のものが良いでしょう。綿には通気性と吸水性もあります。

### 3. 汗をかいたら着替えよう！



汗をかいたまま着替えないでいると体を冷やしてしまいます。背中に手を入れてみて汗をかいていたら着替えましょう。着替えがない時はタオルやハンカチを背中と肌着の間に入れて対応することができます。

### 4. 寝る時は…



腹巻付きのパジャマはおなかが冷えなくて安心です。掛け布団を蹴ってしまうお子さんにはスリーパーがおすすめです。



暑くて掛け布団を蹴っちゃうこともあるよ。  
汗をかいているときは暑すぎるかも…。

先輩ママに聞いてみた！  
冬にあってよかったもの

### ダウンケープ

スノーコンビを着せて抱っこで外出した時に、建物内で暑くなっても降ろして脱がせる場所がなかなかありませんでした。ジャンパーを着せてダウンケープを使うと、気温に合わせて調節しやすかったのがよかったです。

ダウンケープは、雪が積もっていない時はベビーカーに乗せる時にも使えますね！



赤ちゃんの手足が冷たいけど大丈夫?? そんな時は…

- 機嫌や顔色、平熱をチェック！
- お腹や背中を触ってみよう！



赤ちゃんは手足で体温調節をしていたり、外気温の影響を受けやすかったりするので手足が冷たくなっていることがあります。機嫌がよく、元気であれば心配ありません。

お腹や背中が冷たくなっている時は寒がっているサインなので、室温を少し上げたり、服を1枚多く着せてあげたりして体を温めてあげましょう。