

ペアレント・トレーニング

株式会社エスエムディ
2024年12月

寒い日が続いていますが、元気にお過ごしでしょうか。

もうすぐ冬休みですね。冬休みも元気に過ごせるよう今回のテーマは「**風邪予防**」です。

風邪を引かないためには日頃の予防が必要です。

【気をつけたい感染症】

インフルエンザ、RS、ロタウイルス、マイコプラズマ肺炎、コロナ等



【予防策】

①手洗いうがい



手のひら、つめ、手の甲、
指の間、手首しっかり洗おう

②早寝早起き



規則正しい生活をしよう

③バランス良く食べる



好き嫌いをせず、野菜、お肉、お魚、
お豆などバランスよく食べよう

④咳エチケット



咳やくしゃみをする際は
マスクやハンカチ、
服の袖でおさえよう

⑤こまめな換気



1時間に5分から10分程度の
換気を行おう

【薄着で元気に過ごしましょう！】

薄着でいると、外気が刺激となって、自律神経系全体が**活発に働く**ようになります。

体温調整機能も高めるので、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い身体になります。

また、もこもこ着込んでいては活発に動けません。

とっさの時に手や足が出ず、怪我の原因にもなります。

大人より1枚少なめを目安にしましょう。

★肌着の着用

★薄手の衣服を重ねるなどこころがけましょう。

