



Social Welfare Corporation  
**KUJIRA**



# ほけんだより 10月号

発行日：令和5年10月1日

廿日市くじら保育園



廿日市くじらの  
HPも  
ご覧ください

日増しに秋が深まり、朝晩は肌寒さを感じることも多くなりました。毎日運動会の練習に励み、疲れも出てくる頃かと思えます。体調を崩さないよう、栄養豊富な秋の実りをしっかり食べて、風邪をひかない体づくりをしましょう！

## 子どもの風邪を知ろう！

### どうして何度も風邪をひくの？

風邪の原因は、90%以上がウイルス感染です。

(残り10%は、細菌やマイコプラズマなど、ウイルス以外による感染です。)

風邪のウイルスには、コロナウイルスやRSウイルス、アデノウイルス、ライノウイルスなど、200種類以上あると言われています。

これほどたくさんのウイルスが存在するため、何度もかかってしまうのです。



### 本当は大切な風邪症状

ウイルスは鼻や喉の粘膜から侵入し、どんどん増殖していきます。

この増殖を抑えるため、体は**熱**を出してウイルスの働きを弱め、同時に白血球など体の免疫力を高めます。

鼻はできるだけ奥にウイルスを入れないように、粘膜が腫れ(鼻詰まり)、**鼻水**でウイルスを洗い流します。また、ウイルスをからめ取るために気道の分泌物が増え(痰)、肺の奥に侵入しないよう、**咳**で痰を外に出すのです。

熱や咳、鼻水といった症状は、ウイルスを体から追い出すための大切な働きなのです。



### 風邪を治す薬はあるの？

風邪は自分の持っている免疫力で治すしかありません。

抗生物質は細菌感染で使用する薬であり、ウイルス性の風邪には効果がありません。

### 小児科で処方される風邪薬って何に効くの？

痰などの粘液をサラサラにして、気道から排出しやすくする働きがあります。

咳や鼻水などの症状を和らげる効果を期待するものであり、風邪を治したり、症状を止めるためのものではありません。

ウイルスの原因に対する治療薬があるのはインフルエンザだけで、他のウイルスに対しては、有効な治療薬はなく、あくまで症状を和らげる薬になります。風邪を長引かせないために大切なことは、水分と栄養を摂りながら、ゆっくり体を休めることです。



## 秋は薄着の服装で

10月になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力を高めていくことにつながります。

“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょう。



### 先月の子ども達の様子

コロナウイルス感染症  
の発症がありました。

