



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。  
しかし、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。冬の感染症・病気を寄せつけない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。

## 3歳以降の肥満に要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えたと、どんどん体がしまってきます。ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。

### どうやって感染するの？

#### 接触感染

発病者に接触することで感染

コロナ・病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ・カンピロバクター菌・ボツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎（おう吐下痢症）など



#### 飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染

コロナ・咽頭結膜熱（プール熱）・インフルエンザ・りんご病・おたふくかぜなど

#### 空気感染

くしゃみや、せきなどで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染

水ぼうそう・結核・はしか・コロナ など



### 食生活を見直そう！！

バランスの良いメニューを取り入れ、スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



### 身体を動かそう！！

お子さんの好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。

