

てつなぎ

保健だより

だんだんと朝夕がめっきりと冷え込むようになってきましたね。秋晴れの日には、子ども達は園庭や散歩・里山などで身体を使って汗をかきながらも元気に遊んでいます。

また、これからは風も冷たくなり空気の乾燥する季節です。空気が乾燥してくると感染症も流行りやすくなってきます。感染予防の基本はマスクの他にも手洗いや換気が大切になってきます。そこで、今月は換気と重ね着についてお伝えしたいと思います。

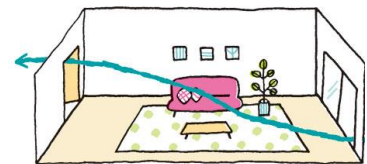


11月9日は、いい（11）空気（9）の語呂合わせから、換気の日だそうです。空気が乾燥している冬場は特に、ウイルス性の感染症が流行しやすく「感染症予防の一つとして室内の換気が必要」と言われています。

●効率のよい換気方法●

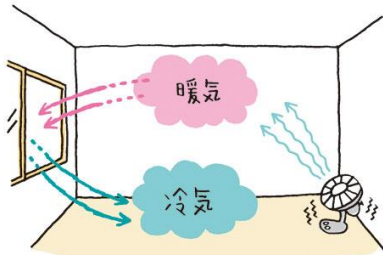
正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。以下の方法を取り入れると効率よく換気を行うことができます。

- 窓を対角線上で開ける
- 窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する
- 換気時間は、「30分に1回以上、数分間程度、窓を全開」を基準に。



●冬の換気●

暖房中の換気は、「室内によどみをつくらないように」「暖房エネルギーのロスを抑えるために、短時間で効率よく」行うことが大切。暖かい空気が部屋の上にとまる特性を利用して、扇風機で上向きの風を送り、窓から外に出すようにすれば、空気が上手く回って、よどみをつくらず換気時間を抑えることができます。



(nk-hospital.or.jp) (suumo.jp) 参考

何を着せたらいいの？ 寒い季節の幼児の衣服

肌着の上に着る衣類は、適度のゆとりを持って重ね着をすると、素材の断熱性能に加えて、衣服間の空気の層が積み重なり保温性が増します。下の表は重ね着の目安です。

室内 室温 20～ 25度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ			
室内 室温 16～ 22度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー		
室外 気温 14～ 20度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	薄手の 防風性上着	靴下・靴	
室外 気温 10～ 16度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー	コート	靴下・靴
室外 気温 5～ 10度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー	ダウン ジャケット	マフラー ・帽子 靴下・靴

※「寒い季節の重ね着の仕方」は、成人用の体熱方程式に、5歳女児の平均的な体重や身長等を当てはめた概算から作成したものです。



子ども服の安全基準、知っていますか？（JIS L4129）

子ども服が原因で思わぬ事故につながる可能性があります。

- ・首周りにひも
- ・ズボンの裾のひも
- ・ウエストや腰回りのひも
- ・フード

などがないものを選んで、体に合ったサイズのものを着せる事が大切です。これらのものがついている服があれば日常生活や遊びの中で危険がないか、ご家庭でも一度確認してみてください。

（少年写真新聞社 保健ニュース 11月号参考）

その服、
「カワイイ」
だけで
選んでませんか？



近年、子ども服のひもが原因で怪我や事故につながり、心配の声が聞かれています。
経済産業省ではメーカーや消費者と協力して
子ども服のひもの安全基準を定めたJIS規格を作り直しました。

経済産業省

今月の様子

近隣の保育施設・小中学校でインフルエンザが流行している中、大丸ではほとんど感染者はいませんでした。ですが、これからは空気も乾燥してきて、様々な感染症にかかりやすい時期になります。換気や手洗いを十分に行い、感染を防いでいきましょう。（山崎 弘美）