



## ぽかぽか元気にすごそう

令和7年11月27日  
ふじさん Bu-Bu 保育園  
看護師 荻野 いずみ

～からだをあたためる生活習慣～

11月に入り、朝晩の冷え込みが強くなってきましたね。

子どもは大人より体温調節が未熟なため、環境の変化に影響を受けやすく、冷えからくる体調不良（鼻水・咳・胃腸症状）も起こりやすくなります。

そこで今回は体を温めて免疫を守る生活習慣を厚生労働省ガイドライン・保育所保健指針に基づき「衣服」「食事」「睡眠」「運動」「環境づくり」の5つの視点から紹介します😊



### 「冷え」を防ぐ服装の工夫

子どもは汗っかきで、汗が冷えると体温が一気に奪われます。

「重ね着よりも調整しやすい衣服」が推奨されています。

登園時は裏起毛ではない長袖でお越しください。

寒い日は上着を着てきていただき、ロッカーに置いておいてください。外遊びの際、気温に応じて上着を着用します。

☆肌着で保温、お腹・背中・足首の冷えに注意しましょう。

☆ご家庭でのお外遊びの防寒としてネックウォーマーや帽子もおすすめです。



スモックと帽子で  
あたたかい！

### 体を温める「うごきの時間」をつくる

体を動かすことで、筋肉が熱をつくり体が自然と温まります。

“よく遊ぶ”ことは免疫維持にも効果があります。

外遊び：散歩・追いかっこなど

室内でもできる活動：ジャンプ・リズム遊びなど

体を温めても汗をかきすぎない程度にしましょう。



### ゴシゴシ 手洗い・換気で冬の感染症予防

冬は低温・乾燥でウイルスが増えやすい時期です。

・手洗いと室内の湿度 40～60%が推奨されています。

服が濡れたまま・寒い環境は体力を奪います

→ 早めの着替えを心がけましょう。

加湿器や濡れタオルで適度な湿度を保ちましょう。

園でも加湿器を使い、湿度調整をしています！！



### 朝ごはん「体のエネルギー」をつくる

朝食は体温を上げ、代謝を高める「スイッチ」。

朝食は「体温上昇・集中力向上」に効果があります。

【体を温める食材の例】

・たんぱく質：卵・魚・肉・豆腐・納豆（代謝が上がる）

・根菜：にんじん、だいこん、さつまいも  
（消化に時間がかかり体が温まりやすい）

・発酵食品：味噌汁  
（腸を整え免疫を支える）

・温かい飲み物やスープ  
（深部体温が上がりやすい）



※「ショウガ」「唐辛子」など刺激物は乳幼児には向かないため、味噌汁・スープなど“温かい”調理形態で体を温めましょう。

### ぐっすり眠ると免疫力アップ

睡眠が不足すると体温も免疫も低下します。

成育医療研究センターの睡眠ガイドでは、「入眠時の体温リズム」が重要とされています。

寝る 1～2 時間前にお風呂にはいると○

→ 深部体温がゆっくり下がることで眠りやすくなります。

室温の目安：冬は 18～20℃前後が推奨されています。湿度と合わせてお家でも無理のない範囲で心がけてみてください(^^)

・睡眠時の靴下は逆効果です。注意しましょう。

足裏から熱が逃げづらくなり、寝つきが悪くなることも。



子どもの体は大人より未熟で、冷えやすく疲れやすい特徴があります。

「衣服」「食事」「睡眠」「運動」「環境」の5つを整えることで、体温アップ！免疫アップ！元気に冬を過ごせます。

園でも、衣服調整や体を動かす遊び、手洗い・室温調整をし、お子さまが「ぽかぽか」で過ごせるよう支援していきます。