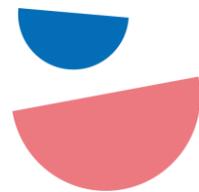


あんふあん
ぎゅって

2021年12月号
冬を乗り切ろう（風邪）特集のご案内



こどもりびんぐ
everyday with a smile

2021年4月

あんふあん・ぎゅって 冬を乗り切ろう（風邪）特集（12月号）

企画趣旨

2021年あんふあん12月号(11/5発行) ・ぎゅって12月号 (11/9発行) では、「冬を乗り切ろう（風邪）特集」を予定しています。

風邪とは1つの病気ではなく、のど・鼻など「複数の炎症（感染症）を同時に起こしている状態」のこと。「そもそも風邪って何?」「長引く風邪はどうしたら?」「早く治すには?」といった風邪についての正しい知識をQ&Aで解説します。風邪への関心がたかまるこの特集にて、ぜひ広告出稿のご検討をお願いいたします。

【あんふあん】

- 掲載号 2021年12月号（2021年11月5日発行）
- 掲載エリア 首都圏4版（東京版・神奈川版・千葉版・埼玉版）312,564部
関西版 126,206部 東海版 69,106部 全国10版（上記6版+北海道版・栃木版・広島版・九州版）664,309部
- 編集記事 1ページ
- 広告スペース ディ스플레이広告 もしくは ペイドパブリシティ
- 申込締切 2021年9月14日(火)

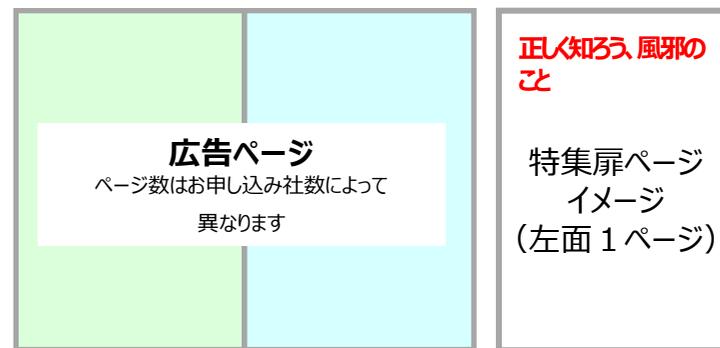
【ぎゅって】

- 掲載号 2021年12月号（2020年11月9日発行）
- 掲載エリア 首都圏版208,780部、関西版 82,890部、東海版60,873部
全国3版 352,543部
- 編集記事 1ページ
- 広告スペース ディ스플레이広告 または ペイドパブリシティ
- 申込締切 2021年9月14日(火)

※特集内容・展開は変更になることがあります。

※「あんふあん」は1社（1ページ）4版以上のご出稿で成立とさせていただきます。

※「ぎゅって」は1社（1ページ）3版以上のご出稿で成立とさせていただきます。



掲載料金

●【あんふあん】 広告料金（税別、ディスプレイ広告制作費別）

エリア	ペイドパブリシティ	ディスプレイ広告
	1ページ	1ページ
首都圏4版セット	¥2,000,000	¥1,600,000
首都圏+関西版5版セット	¥2,500,000	¥2,000,000
首都圏・関西・東海6版セット	¥2,900,000	¥2,400,000
全国10版セット	¥4,420,000	¥3,600,000

●【ぎゅって】 広告料金（税別、ディスプレイ広告制作費別）

エリア	ペイドパブリシティ	ディスプレイ広告
	1ページ	1ページ
首都圏版	¥1,400,000	¥1,200,000
首都圏版+関西版	¥1,700,000	¥1,450,000
全国3版セット	¥2,100,000	¥1,800,000

「キレイキレイ」ハンドソープのシールに 絵を描いて投稿しよう!

「みんなが元気でいますように」
思いがこもったボトルが家族の手洗い習慣に

大勢のお客さまの心を癒してあげよう

今すぐ実践! キレイキレイ「大粒」大人用サイズ

キレイキレイハンドソープのシールに 絵を描いて投稿しよう!

基本をおさえよう!

風邪を予防する生活習慣

風邪は、子どもが最もかかりやすい病気の一つです。予防は、風邪をうつす菌を減らすこと、そして、子どもが元気に過ごすことです。

① 手洗いを徹底しよう

② 顔を洗い顔を乾かそう

③ 鼻をすすり鼻をかもう

④ 咳やくしゃみはマスクを着用して

⑤ 十分な睡眠をとろう

⑥ 栄養バランスのとれた食事を摂ろう

⑦ 寒暖差に気を付けて服装を調整しよう

⑧ 外出先では人と接するのを避けよう

⑨ 学校や保育園で流行病が流行しているときは、出席を休むよう相談しよう

⑩ 家族全員で予防習慣を身につけよう

企画扉ページ

ウイルスや菌が気になるところから知っておきたい

「抗菌薬」はなぜには効かない? 正しい飲み方で健やかな体に

細菌による感染症は、適切な治療で完治することが多いですが、正しく服用しなかったり、途中で服用を中止したりすると、薬が効かなくなり、菌が薬に耐性を持つようになります。

抗菌薬を正しく飲むための5つのポイント

① 医師の指示通りに飲む

② 飲み忘れは絶対にしない

③ 飲み終わりは最後まで飲む

④ 飲み始めは必ず正しい飲み方で

⑤ 飲み終わりは必ず正しい飲み方で

冬を乗り切ろう特集

乾燥注意報が出たら、「たべるシールド乳酸菌」でうるおい習慣！

小分けになっているよ！

ヨーグルト風味のタブレットで 家族の元気をサポート！

子どものために、急に仕事を休まなければならぬ。 困った経験を持つ親者の水谷さん。そこで今回、家族の毎日をサポートする 森永製菓「たべるシールド乳酸菌タブレット」を試してみることになりました。

標準21粒入り、個別包装タイプなので、持ち運びもやすく、衛生的。

おやつ感覚で、持ち歩ける！
ヨーグルトと質なり、常温で持ち歩き可能。発菌乳酸菌なので保存中に菌が減少することはありません。

Q. 「シールド乳酸菌」って、なあ〜に？
A. 森永乳業が保有する数々の菌株の中から選ばれた7種の乳酸菌（菌株総数100種以上）です。森永製菓の他、さまざまな食品メーカーがシールド乳酸菌を自社製品に取り入れ、導入企業は現在100社以上。大きな注目を集めています。※「シールド乳酸菌」は森永乳業の登録商標です。

日本学校保健会 推薦用品に登録
学校保健に貢献する商品として認められ、登録された商品です。

カロリーコントロールしやすいおやつ
3粒で100kcalのシールド乳酸菌が取れるのに、カロリーは16kcal。糖質0.21g！

たべるシールド乳酸菌タブレット ヨーグルト風味 (33g)

シャワッシュしたヨーグルト風味。子どもも喜んで食べてくれます。ヨーグルトより手軽に乳酸菌が取れて便利です。

水谷さん (33歳) 娘月 (みづき) ちゃん (4歳)

「かんでも、蒸めておいしい」と娘月ちゃん。 ※「たべるシールド乳酸菌タブレット」は森永が生まれ育った子どもから食べられます。

わが家の新しい習慣は「早寝、早起き」です！

現在、養育中の水谷さんは、「先日、3人の子どもとパパがダウン。両方の両親が近くに住んでいるので、4月からこの職場復帰が心配です。いろいろと対応も大事ですが、家族の健康が第一です。そこで、娘さんは、家族の体を整えるために早寝早起きやたべるシールド乳酸菌タブレットを試すことにしました。タブレットなら、いつでもどこでも乳酸菌を食べさせることができます。これなら毎日継続できそう」と喜んで、「ワーママの強い味方」「たべるシールド乳酸菌」タブレットで、乾燥する季節を元気に乗り越えたいです。

「たべるシリーズ」のラインアップは他にも！
森永乳業の「シールド乳酸菌」や「ビフィズス菌 (BB3306)」を使用したチョコレート健康お菓子も人気です。

左: たべるシールド乳酸菌タブレット (50g)
右: たべるビフィズス菌チョコレート (50g)

問い合わせ 森永製菓 **お問い合わせ窓口** 0120-560-162 受付時間: 9:00 ~ 17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)

冬を乗り切ろう特集

長引かせない・うつさない！

風邪の先手必勝法

「何だか風邪気味…」と思っても、働くママはなかなか仕事を休めないのが大変！ 大人の風邪も子どもの風邪も、「長引く前」「うつす前」に治したいですね。正しい対策で先手を打って、元気に冬を乗り切りましょう！

●医師 千永良孝ことさん
ち永良孝 (東京都港区) 院長。2007年から院内に感染科を設け「ラボトリー」を設け、乳児から大人までの診断に力を入れている。著書に「感染症ダイアリー」(読者増刊)。

Illustration: OTA, Kyoto

Q. 風邪を長引かせない過ごし方は？

風邪のひき始めと発熱時では違う対策を
風邪を長引かせないために大切なのはウイルスと戦う抵抗力を高めること。それには症状に合わせた対策が肝心です。ママたちからはよく「風邪のときは温かい飲み物の方がいいですか?」などと質問されますが、ひき始めで寒気がするときは、熱が上がったときでは対策も違うのです。

お風呂 湯船に浸る。のどや鼻水が湿ることで、痰や鼻水が出やすくなり、ウイルスを外に排出しやすくなる。

水分 発熱時は冷たいもの、寒気があるときは温かいものを。どちらの場合も電解質の入ったスポーツドリンクなどはお薦め。

睡眠時 子どもの場合、寒気があっても自分で訴えることは難しいので、基本的には温かく、汗をかいては寝替えさせる。

Q. 家庭内感染を防ぐには？

部屋の加湿をして 飛沫感染を防いで
うがい手洗いも重要ですが、「風邪のほとんどは飛沫感染(空气中に漂ったウイルスを吸い込むこと)でうつります。ウイルスは周りに水分がつくと重くなって床に落ち、活動力が無くなるのでしっかり部屋の加湿を。風邪のひき始めを見逃さないことも感染を防ぐために重要。子どもの場合、症状を訴えられないので感染したかどうかの見極めが難しいですが、いつもより動きがぶい、食欲が無いなどを一つの目安に。」

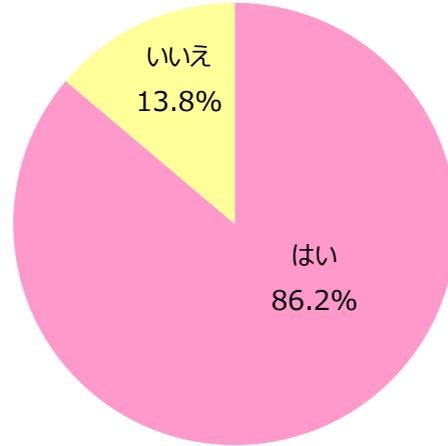
Q. 効果的な薬の飲み方は？

薬を飲んだ上でしっかり休養を 解熱剤やせき止めには頼り過ぎないで
「風邪薬を飲めば風邪が治る」というのは誤解です。風邪のとき処方される抗生物質は、へんとう腺や長引く咳の原因となる細菌や雑菌をやっつけて抵抗力を高めてくれるもの。風邪そのものの原因であるウイルスをやっつけるわけではありません。まずは食事や睡眠をしっかり取ることが大切です。また、解熱剤やせき止めには頼り過ぎないように。ウイルスをやっつけたら、体の外に排出する働きを止めてしまいます。

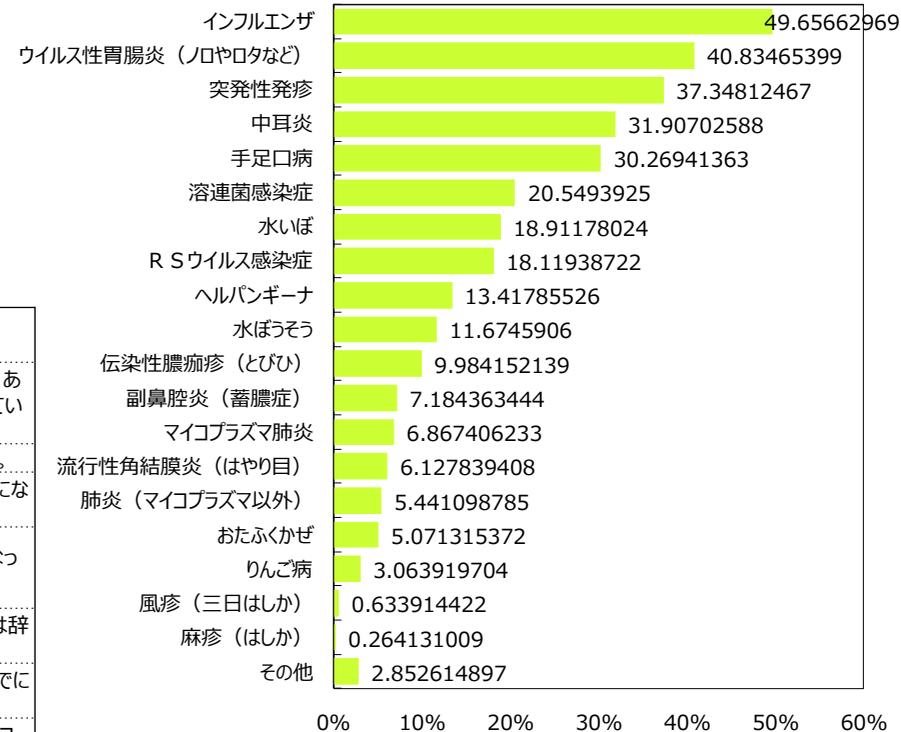
ママはウイルスや風邪に敏感 だから園ママに最大リーチを誇る「あんふあん・ぎゅって」が有効です

読者へのアンケートで分かったのは、「ママは子どもが熱を出さないように一生懸命がんばっている！」ということ。色々な工夫をしても、**8割以上の子どもは何らかの感染症にかかります。特にインフルエンザにかかる子どもは49.7%と最も多いのが現状です。**

お子さんは感染症にかかったことがありますか？ 全体 = 2200 n



(感染症にかかったことがある場合)
どんな感染症にかかったことがありますか？ 全体 = 1893 n



お子さんの健康について気になることがあれば教えてください。
(発熱に関するものを抜粋)

熱がよく出ること
風邪を引くと長引く。
いきなり熱をだすこと
ちょっとした風邪をひきやすく、一度鼻水が出ると、2カ月くらい治らない。
感染症など
風邪をひきやすい（咳がひどくなる）
風邪をひきやすく、胃腸風邪をひきやすいのがとても気になります。
風邪を引いたときに気管支炎になりやすい
気管支がよわい。
園で病気をもらってくるんじゃないかと心配。
子どもの感染症を、季節ごとに流行るものを知りたい。
風邪薬が合わない体質なので、他にも飲めない薬があるのか不安

年齢	風邪予防対策があれば教えてください。
29	冬は加湿器をつけ乾燥を防ぎウイルスを増やさないようにして、あとは常に体を動かしよく食べ、よく寝るが予防対策の秘訣だと思っています。
30	規則正しい生活。手洗いがいい。出先では手ピカジェルを持ち歩く。オメガ3と6を日常生活で摂り代謝をあげています。風邪をひきそうになるとエキナセアのサプリメントを摂ります。
33	手洗いがいいは必ず外出したらする。子どもがセキ等初期状況になったらすぐに病院に行く。子どもが風邪を引いたら父母はマスクをする
36	インフルエンザや胃腸炎が流行っているときは人混みに出かけるのは辞めています。インフルエンザの予防接種は家族全員が受けます。
36	毎日ヨーグルトを食べる事。早寝を心掛け、出来るだけ20時半までには寝る事。疲れている時は適宜休ませる事。
38	流行の時期にはひとごみは行かない。外出先なら、携帯用のアルコールで手を清潔にしておく。手を顔に持っていけない。
45	手洗い、うがいを、帰宅後すぐにするように小さい頃から習慣づけています。今は二人ともどんな時でも、まず帰宅したら自分ですぐに手洗いうがいをするようになりました。あとは、風邪のはやっている時はあまり友達を家には呼ばないこと、人ごみではマスクをすること、家でウイルス除菌機能のついている加湿器を使う事、です。

グラフデータ：園児とママのデータ集 vol.15より

FA:あんふあん健康アンケートより 調査期間：2017/6/7～7/2
調査対象：あんふあんメール会員、シティリビングメール会員