



クリスマスからお正月準備と、何かと慌ただしい一か月を迎えますが子どもたちにとっては一番楽しみな月かもしれませんね。寒さや感染症に負けず、元気に過ごしていきたいですね。

## \* 冬を元気に乗り切るために \*

### 元気にすごすポイント (1)

**しっかり手洗い**⇒洗い残しが多い部分はどこでしょうか。  
⇒指と指の間、手の甲、親指、手首、爪と指先

### 元気にすごすポイント (2)

**しっかりうがい**⇒最初に、口の中をぶくぶくうがいでゆすぎ、  
口から水をはき出します。次に  
水を口に含んだら「おー」と  
声を出して、のどの奥を洗い流し  
水を吐き出します。

### 元気にすごすポイント (3)

**睡眠**⇒早寝早起きで十分な睡眠をとりましょう。  
**運動**⇒寒い季節ですが、外で元気に身体を動かしましょう。  
**栄養バランス**⇒栄養バランスがととのった食事を1日3食  
とりましょう。



## 「インフルエンザ」

年長児や成人では発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などの強い症状が急に現れ、同時かやや遅れて呼吸器症状をともなって、経過も長くなります。かぜと異なり重症な合併症を伴う割合が高く、高齢者では肺炎が問題になり、小児では脳炎・脳症により、後遺症を残したり死亡したりすることがあります。かぜと同じではありません。熱がでたらすぐ受診と思いがちですが、少し時間を置く方が診断率が上がる事を覚えておきましょう。

## 「かぜ症候群」

ウイルスによって引き起こされる鼻、喉、気管支などの急性炎症性疾患で一般にはくしゃみ、鼻汁、咽頭痛、咳など呼吸器症状に加えて発熱、頭痛、節々の痛み、倦怠感などの全身症状、嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状をともなう。合併症や重症化はまれで一週間程度で自然治癒する病気です。

## 「胃腸炎」

胃腸炎（及び急性胃腸炎）は小児に最も多い消化器疾患であり、時には誤って「おなかのかぜ」と呼ばれることもあります。胃腸炎にかかると、嘔吐・下痢・腹部の痙攣発熱・食欲減退が組み合わさって起こり、それによって脱水がみられます。重症の胃腸炎では嘔吐や下痢により体液が失われるため、脱水になったり血液中の化学物質（電解質）のバランスが崩れたりします。水分や経口補水液を与えますが、医師の診察が必要になる場合や、入院が必要になる場合さえあります。

☆空気が乾燥する季節です。皮膚が乾燥してくると、粉がふいたりかゆみが出てかきこわしてしまうこともあります。そうならないために、お風呂上がりや着替えの前に保湿剤を塗るなどして対策をしていきましょう。