



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。寒さや感染症に負けず、元気に過ごしていきたいですね。



かぜに気を付けましょう

元気に過ごせるように、日ごろから気を付けましょう

- うがい、手洗いをしましょう。
- 室内の温度や湿度に気をつけ、定期的に喚起をしましょう。
- 早寝早起きをしましょう。
- ごはんをしっかり食べて、体力をつけておきましょう。



体温が上がるとき



体温は早朝が低く、夕方に最も高くなります。食事や運動の後、室温や気温が高い時、厚着をしている時なども高くなります。一般的には平熱より1℃高ければ、熱があると考えられます。平熱を把握しておき、気温の変化に合わせて衣服

を調節するなど対応して、元気に遊べるようにしましょう。



気をつけたい

感染症

『インフルエンザ』

インフルエンザの主な症状は、発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感など。高熱が出ると脱水症状を起こしやすいので、水分をたっぷりとり、食事ができなければ口当たりが良いものを食べさせてあげてください。熱が出たらすぐ受診を思いがちですが、少し時間を置くほうが診断率が上がることを覚えておきましょう。



換気をしよう



暖房を入れる機会が多くなり始めました。部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭が痛くなる、めまいがしたりとイライラするといった症状が見られることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥したりしている為です。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、かぜをひきやすくさせます。1時間に1度は窓を空け、新鮮な空気と入れ換えましょう。