



1月 子育て情報誌

冬の感染症を予防しましょう！

寒くて空気の乾燥している季節には、風邪やインフルエンザ・ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎などが流行します。感染症を予防するには、手洗い・うがいはもちろん、生活リズムを整えて病気に負けない身体をつくるのが大切です。

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザが流行っています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいと石けんを使った手洗いを習慣にしましょう。

外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。

室内の温度・湿度をチェック

室温16~18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。

みんな笑顔 みんなの未来

上手に鼻をかみましょう！

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色を見てみよう

- 透明
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。
- 黄色から緑色
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロっとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加温等を行い、鼻水を出しやすくしましょう。

朝の健康チェック

長い休み明けの子どもたちは緊張の連続で体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どもの様子を見てあげてください。

- 朝の目覚めはどうでしたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 顔色はいいですか？
- きげんはいいですか？

チェックしてあげて下さいね。