

【今月のテーマ】 冬を元気に過ごすポイントを確認しよう！！

★元気に過ごすためには



- ① 早寝・早起き：睡眠時間を確保し、脳や体を休ませましょう。
- ② 食事：旬の食材を使い、食を楽しみましょう。
- ③ 運動：たくさん体を動かし、体力を付けましょう。
- ④ 感染対策：うがい・手洗いをこまめに行い、寒くても換気をして、加湿をしましょう。
- ⑤ 水分補給：十分な水分補給はウイルスや細菌を体の外へ排出するのを助けます。



★京都市域において、「インフルエンザの流行」が報告されました！！

インフルエンザの流行時期は、12月～3月です。

この2年は、インフルエンザの流行が報告されていませんでしたが、今年度は、12月末に「インフルエンザの流行レベル」に入ったと報告がありました。インフルエンザ以外にも新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎などの感染症も引き続き気を付けていきましょう。

インフルエンザ

- 感染経路
 - ・飛沫感染：感染している人の咳やくしゃみから
 - ・接触感染：ウイルスが付いた手から
- 潜伏期間
1～3日
- 症状
39度程度の高熱、頭痛、悪寒、全身倦怠感、咳、鼻汁、関節痛などが3～4日間続く
- 注意すること
 - ・手洗い、うがい
 - ・こまめな換気
 - ・湿度を適度（40～60％）に保つ
 - ・十分な休養、バランスの良い食事
 - ・咳エチケット
- 登園のめやす（乳幼児）
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過していること

子どもの発熱 Q&A

- Q** 体は冷やす？ 温める？
熱の出始めは寒気を感じる事が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。
- Q** お風呂には入っていい？
体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。
- Q** 食欲がないときはどうする？
無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。



★冬によくある肌トラブル

冬は皮膚が乾燥しやすい季節です。皮膚が乾燥していると、皮膚からの水分が蒸発しやすいだけでなく、外部からのさまざまな刺激を受けやすくなり、健康な皮膚に比べて刺激に敏感になることで、ちょっとしたことでかゆみを感じてしまいます。

また、防寒着や暖房などが原因で、冬場も夏と同様に汗をかきやすい季節でもあります。保湿をするとともに、肌を清潔に保つことも大切です。

気をつけたい肌トラブル

<p>しもやけ</p> <p>寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。</p> <p>予防 ……</p> <p>手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。</p>	<p>ひび・あかぎれ</p> <p>乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。</p> <p>予防 ……</p> <p>手洗いをするとき は石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。</p>	<p>あせも</p> <p>暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。</p> <p>予防 ……</p> <p>汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。</p>
--	---	--

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

