



朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。気温が下がるにつれて、空気が乾燥し冬に多い感染症が流行しやすい季節です。「早寝、早起き、朝ごはん」で体調を整えながら、手洗い・うがいの習慣や衣服の調整、湿度の確認を行い、病気の予防を心掛けましょう。また、咳や鼻水・下痢などの症状が続いている時は、悪化しないように早めに病院を受診しましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は 20℃ 前後、湿度は 60% くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切！



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



気を付けよう！冬の感染症

●RS ウイルス感染症

集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、ひどくなると気管支炎や肺炎を引き起こす場合もある。鼻水やせきなどの症状に始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音がするのが特徴。

●感染性胃腸炎

ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合、食品から感染することもある。生後半年～2歳くらいの子が多くかかる。激しい嘔吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給し、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。

●溶連菌感染症

飛沫で感染する。高熱がでることがあり、喉の腫れ、嘔吐、頭痛などの症状が現われる。首のリンパ節が腫れたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発疹が出たり、舌に白い苔状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発疹や舌のブツブツが出ず、喉が痛いだけのときもある。