

### 寒くなりましたね！

12月は何かとあわただしく、生活リズムが崩れがちで、様々な感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

#### 風邪と薬について・・・

抗生物質製剤は風邪の原因ウイルスには効きません。

風邪がもとで起こす中耳炎や気管支炎に処方されます。

また、いわゆる“風邪薬”は、症状を一時的に和らげるもので、根本的に治す効果はありません。

風邪気味かな？と思ったら、薬だけに頼らず、十分な休養と食事を心がけ、こじらせないようにすることが大切です。風邪の流行時には人ごみを避け、外出から帰ったら、うがい、手洗いを忘れずにしましょう。



### 冬のスキンケアについて

寒くなると、子どもの皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いため、とても傷つきやすくなります。肌が乾燥するとかゆくなるので掻いてしまい、皮膚にたくさん傷がついてしまったということもあるかと思えます。冬、肌が乾燥する時期は、清潔と保湿を心がけましょう。

- ・体調が悪くなければ、毎日入浴し、清潔を保ちましょう。
- ・入浴時ゴシゴシ洗うと皮膚を傷つけるのでやさしく洗ってあげましょう。
- ・入浴後タオルでやさしく拭いたら、すぐに刺激の少ない保湿剤などでスキンケアをしましょう

### インフルエンザにかかったら

今年は早くからインフルエンザが各地で流行しているようです。子どもがインフルエンザにかかってお休みする場合、園ぴゅう太ではなく、電話での報告をお願いします。

- ・いつから発熱したか？
- ・受診日は？
- ・咳、鼻水など熱以外の症状は？
- ・診断結果は何型か？（インフルエンザA型、B型など）

また、家族内に感染者が出た場合も、報告をお願いします。風邪症状がある場合は、早めに医療機関に受診しましょう。



### 冬期の部屋の湿度管理について

冬は乾燥しやすく、室内の湿度調整が大事になってきます。空気が乾燥するとウイルスが活発になり、のどの粘膜は乾燥して弱くなることから、風邪やインフルエンザなどの上気道感染症が流行したり、皮膚の皮脂膜が弱り、肌の水分が奪われるために乾燥し、皮膚トラブルを起こしやすくなります。

冬季は、室温20℃～23℃、湿度50%～60%くらいが適当といわれています。

5分程度は窓を開け、空気の入れ替えをしましょう。

#### 湿度を50～60%程度にするための工夫

##### ・加湿器の使用

カビやレジオネラ発生予防のため水を毎日交換し、1日一回はタンクを乾燥させましょう。器内のフィルターは月に一回は清掃し、清潔に使用しましょう。

##### ・濡れタオルによる加湿

タオルを濡らして、水が垂れない程度に絞ってから室内に干します。くり返し使用するとタオルにカビが発生することがあります。定期的に洗濯し、よく乾燥させましょう。

##### ・霧吹きによる加湿

霧吹きに清潔な水を入れ、室内にまんべんなく吹きつけます。中の水は毎日交換しましょう。

### 12月の保健行事

- 8日(木) 身体測定
- 27日(火) 乳児検診

