

早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。年末にかけて楽しいイベントも多く、冬休みも始まります。朝晩グッと冷え込むようになってきたので、風邪をひかないようによく食べ、よく寝て体調を整えましょう。

## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるがぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう

## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子供は体温が高く、汗もかきやすいので、大人よりも1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着て体を冷やさない事が大切です。次に厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が空気の層が出来て温かくなり室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。外で着るジャンパーなどは、袖口や首元がぴったりと閉じている物を選びましょう。

### かぜ・インフルエンザの流行は



#### 自分が

分からないために

- うがいや手洗いをしっかりする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスのとれた食事をとる

#### みんなが

分からないために

- こまめに換気をする
- 咳が出るときはマスクをする
- インフルエンザにかかったら出席停止期間は休養する

マスクの着用を徹底しましょう

### うつさない

くしゃみや咳をしても、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。

### うるおう

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどのせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ

### 室温管理と換気

部屋の中を温め過ぎると空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。

また、1時間に1回は窓を開けて換気を行い、加湿器などで

部屋の湿度を保ちましょう。

### 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱怪我に備えて事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の病院の情報も把握しておくことが大切です。