

ぬくぬくルーム



令和3年11月号

<冬の過ごし方>

子どもも大人も元気に過ごすには、いくつかポイントがあります。特に子どものいるご家庭は、周りの大人が注意してあげましょう。

☆ 元気に過ごすポイント



「バランスの良い食事、十分な睡眠・休息、適度な運動、手洗い・うがい、咳エチケット、しっかり換気と加湿」上記に加えて、インフルエンザのワクチン接種を大人がしっかりと受けましょう。接種可能な年齢であれば子どもと一緒に受けましょう。

☆ 皮膚のトラブル

空気が乾燥してくると肌の乾燥も進みます。乾燥が続くとかゆみが出て、かきこわし湿疹になることがあります。そこで下記の対策が大切です！

- ① 入浴時は石鹸を泡立て、顔を含め全身を優しく洗いましょう。(シワの部分はしっかりと伸ばして洗います)
- ② 入浴後はしっかりと水分を拭き取り、全身に保湿剤などを塗りましょう。
- ③ 爪は少なくとも週1回は切りましょう。
- ④ 朝の洗顔後や外出前後も保湿を忘れずに塗りましょう。
- ⑤ かゆみが強かったり、かきこわしている場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。



《洗い残しが多い部分》
⇒首・脇・肘や膝の裏側・
足の付け根・手首・足首・
耳の後ろなどはしっかり！

☆ 冬に多い病気

インフルエンザ：高熱・頭痛・関節痛・寒気・だるさを伴い鼻水や咳の症状もです。

感染性胃腸炎：吐気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛などの症状で、悪化すると脱水症状になります。ノロウイルスやロタウイルスが有名です。

RSウイルス：発熱・長引く咳・喘鳴（ゼイゼイ、ヒューヒュー）の症状です。水分が取れなかったり、グッタリする場合は早めに受診しましょう。

風邪症候群：咳・鼻づまり・鼻水・発熱などが症状です。早めの受診をし、休息と栄養を取りましょう。