



明けましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。子どもたちは寒さに負けず、外遊びを楽しんでいます。今年も元気に遊べるように、食事や運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。本年もよろしくお願いします。



かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好きです。まだまだ感染症にはご注意ください。かぜの予防には、うがいと手洗いのほかに、ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。日頃から予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

かぜ予防 6か条

- ①うがい、手洗い
- ②汗をかいたら着替える
- ③バランスのよい食事
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活リズム
- ⑥人ごみを避ける



鼻水の色を見てみましょう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合にみられます。鼻水はそのままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が重いので、早めに病院受診をお願いします。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥でたまってしまふことがあります。その場合は加湿し、鼻水を出しやすくしましょう。



乾燥肌に注意！！

スキンケア

●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。



乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。