

1

月号 ほけんだより



明けましておめでとうございます。年末年始は、生活リズムが乱れがちになりますがいかがでしたか？いつもより食欲がない、元気がない、機嫌が悪いといった状態は病気のサインのこともあります。いつもと違う様子があれば、職員にお知らせ下さい。

風邪の予防について

風邪をひかない5か条

①手洗い・うがいをしましょう

外出時、食前、トイレの後は手洗いをしっかり行いましょう。外から帰ったらうがいも忘れずに行いましょう。



②部屋の換気をしっかり行い、室温と湿度の管理をしましょう

寒くても1～2時間に1回は窓を開けて換気を行いましょう。室温は18～20℃位、湿度は60%を維持するようにしましょう。

③バランスのとれた食事をしましょう

風邪予防にはビタミンAとビタミンCを取りましょう。ビタミンAは鼻や喉の粘膜を強化します。ビタミンCはウイルスと闘う免疫力の強化に役立ちます。

④睡眠を十分にとりましょう

睡眠不足は体を疲れさせ、風邪をひきやすい状態を作ることになります。睡眠時間はしっかり取るように気をつけましょう。

⑤体調が悪い時は、無理をしないように、早めに休息をとるようにしましょう



* しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚の潤いも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがちです。手の甲がガサガサしたり、ひどい時はひび割れができて血が出たりします。

・ハンドクリームなどでこまめに保湿します。

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、優しく塗ってあげましょう。



しもやけは寒さが原因

しもやは、手足や耳が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たく濡れた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。

・お湯で温めます。

しもやけの部分をぬるま湯につけて、血行をよくします。小さなお子さまなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、屋外では手袋や靴下、帽子などを身につけましょう。濡れた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。

* 12月の感染症報告

- ・アデノウイルス 1件
- ・マイコプラズマ肺炎 2件
- ・インフルエンザ 5件
- ・ヒトメタニユーモウイルス 1件
- ・パラインフルエンザ 1件