



子育てお役立て情報 「冬の健康」

★ 寒くなると、子どもの衣服の調整をどうしたらよいか聞かれます。
今月は、冬の服装や室温管理・換気での健康管理と、感染症対策について

冬の服装について ～薄着の習慣をつけよう～

子どもは体温が高く、動きが活発であせもかきやすいので、おとなより 1枚少ない服装を心がけましょう。
☆下着をつけて体を冷やさないこと。
☆厚手の服 1枚よりも、素材の異なる薄手の服を 2回重ねる(空気の層が温かい)。
室温に合わせて脱ぎ着しやすい。
☆屋外で着るジャンパーはそでや口や首元がぴったりと閉じている物

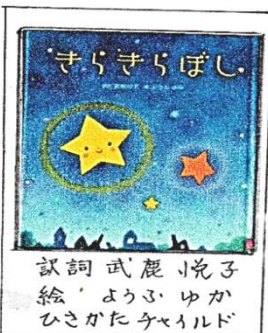
3つの首を温めて寒さ対策を!

首・手首・足首が冷えると風邪をひきやすくなります。

※ 風邪を引いて熱が上がってきた時は、この3か所を冷やすと解熱の効果があります。

室温管理・換気

設定温度は18～20℃を目安に。足元を中心に温め上半身は温めすぎないようにしましょう。
加湿器がなくても コップ一杯の水を暖房器具のそばに置くと部屋が乾燥しにくくなります。



☆きらきらぼし☆
冬は空気が澄んで星がきれいに見えます。
星の歌と言えば、誰もが一度は歌ったことがある「きらきらぼし」の歌。英語の歌詞で歌ったり、耳にされた方もあつたでしょう。それで英語圏の童謡かと思つたら、「きいて、ママ」という題のフランス民謡が元で、星とは無縁の内容なのだとか。
ともあれ、児童文学作家、詩人による日本語訳詞は親しみやすく、覚えやすく、広く歌われてきたようです。
この本は、やわらかな色調の絵で可愛らしい星々がきらめいています。
歌いながらお楽しみ下さい。(担当A)

冬のかぜについて



◇”インフルエンザ” と ”鼻と咳のかぜ”
違いは 主にウィルスの種類と症状です。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39～40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3～4ヵ月	短期間

◇”お腹にくるかぜ”(感染性胃腸炎)

ノロウイルス・ロタウイルス
吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、発熱する場合もある。



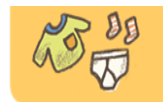
対応

こまめな水分補給(脱水予防)

こんな時はすぐに受診を!

- ・元気がなく、ぐったりしている。
- ・口の中や唇が渇いている。
- ・半日以上、尿がでてない。
- ・泣いても涙がでない

汚れた衣服は・・・



Aの消毒液に10分以上浸す。または、85度以上の熱湯に1分半浸す。

消毒できたら洗濯機にいれても大丈夫

汚れた場所をAの消毒液で汚れを拭き取る。その後 Bの消毒液をたっぷり含ませたキッチンペーパーで拭き、最後に水拭きをする。

消毒液の作り方(原液濃度約6%の場合)

- A 0.1%の消毒液 水1Lに対して原液約20mL(ペットボトルのキャップ4杯弱)
- B 0.02%の消毒液 水1Lに対して原液約4mL(ペットボトルのキャップ1杯弱)

消毒には塩素系漂白剤を使用

予防対策は 規則正しい食事や睡眠、手洗い、うがいをしっかりと!
(うがいの代わりにお茶・水を飲むだけでも大丈夫)