



今年の冬は寒さが厳しいですね。そんな中でも、元気いっぱいな子どもたちです。でも、低温・低湿の冬は、いろいろな感染症が大流行する季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

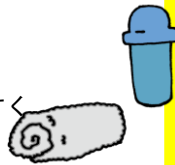
口からのウィルス侵入をシャットアウト！

清潔なおしぼりを使いましょう

口を拭くおしぼりは清潔なものを使わせたいですね。

洗濯したおしぼりは、よく乾いたものをケースに入れましょう。

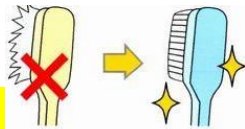
生湯き状態のおしぼりは雑菌が繁殖しやすくウィルスや細菌の温床となります。



清潔な歯ブラシにしましょう

口から入ったウィルスが、鼻やのどに付着し咳や気管支炎を引き起こしたり、胃腸に侵入して嘔吐や下痢を引き起こしたり、感染症を引き起こすことが多いです。

そのため口のケアはとても大切です。歯ブラシが図のようにになっている場合は交換の時期ですので交換しましょう。歯茎が傷ついて炎症にならないようにしましょう。

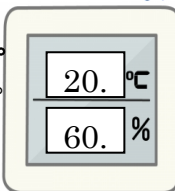


室温・湿度・換気

おうちに湿度計はありますか？

部屋の中の設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温めます。加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。

湿度は50～60%が適湿といわれています。暖房器具等の使用で30%を下回った時は、加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



3歳以降の太りすぎに注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がまわってきます。

ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。

食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類、揚げ物等のとりすぎに注意しましょう。



意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。

