

ぴのっ健康だより

第37号 平成29年2月
発行・株式会社ピーコーポレーション



暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日も多いですね。寒暖差で体調を崩したり、アレルギー症状をおこすこともあるようです。



また、寒さで空気が乾燥しています。部屋の乾燥はウイルスを活性化させます。そして、皮膚も乾燥します。小さな子どもは普通でも皮膚が成熟していないため水分を保つ力が弱く、全体的に力サカサしてきます。乾燥やちよつとした刺激をかわゆいと感じ皮膚症状が悪化するといふ悪循環も多く見られます。肌を守る皮脂を取りすぎないようにし、しっかりと、保湿してあげましょう。

家族に感染症が出たら掃除方法なども見直してみよう

●感染者が触った物は消毒する。
ドアノブ、テレビのリモコン、水道の蛇口、電気スイッチなど触れそうな場所を消毒します。

消毒は
・熱湯消毒(80度以上の熱湯)
・消毒用エタノール
・アルコール製剤

●トイレの使い方
特に低い所など子どもの視線になって、子どもが触りそうな場所はいつも念入りに掃除しましょう。

●ウイルスの飛散を防ぐためにも、流す前にふたを閉める事を忘れず。ふたを閉めずに流した場合ウイルスや菌などは2mくらい飛散することも！
ふたや便座の裏も漂白剤、消毒用の液を浸した雑巾で、こまめに拭き掃除しましょう。

あいうべ体操

あいうべ体操は、舌や口の周りの筋肉を強化することができ、舌の力が強くなります。その結果、口を閉じた状態を保つことができるようになり、鼻呼吸ができるようになります。

「口が閉じた子は明らかに風邪をひきにくい。ひいても治りが早い」と言われています。

時間を作って、ご家族で試してみてくださいいかがでしょうか？
小顔効果もあるようですよ。

口を大きく開けて「あ〜い〜う〜べ〜」と動かしませう。

あ



口を大きく開けて
口を楕円形にして、喉の奥が見えるまで大きく開き、「あ〜」と口を大きく開きます

い



横に大きく
前歯をむき出しにして首の筋が浮き出るくらいくちをグッと横に開いて、「い〜」と動かしませう

う



口をすぼめて
唇を尖らせて前に突き出して、タコのように「う〜」と動かしませう

べ



べ口を突き出す
下の付け根が引っ張られる位、思いっきり舌を前方(下方)に突き出して「べ〜」と動かしませう

脱水症状に注意!

大人も子どもも冬は夏より意識的に水分補給しましょう

目に見えて汗をかく夏に比べて、冬は水分補給の意識が薄くなっているのではないのでしょうか？
冬は大変乾燥しています。運動をしなくても乾燥した空気にさらされるだけで、身体の水分は失われているのです。

乳幼児は...

- 乳幼児の身体は、水分量が70〜80%と、大人に比べて水分量が多い
- 成人に比べると身体の水分量を調節する機能が未発達な為、脱水を起しやすい
- 新陳代謝が活発で不感蒸泄(見えない汗)が多い為、身体の水分を失いやすい
- 大人に比べ免疫力(抵抗力)が低いため、ウイルスや細菌が身体に入りやすく、また胃腸が弱いので嘔吐・下痢をおこして体内の水分を失いやすい

水分を摂る事で口の中や食道に潤いができ、咳が出やすくなったり喉に付いているウイルスが胃の中に入ることにより胃液で殺菌効果もあるそうです。

口が乾いてから水分を摂るのではなくこまめに水分補給をしましょう。

チャイルドシート正しく装着してますか？

チャイルドシートの未使用、誤設置による乳幼児の死亡事故が多発しています。

- ・シートベルトが設置されていない座席
- ・進行方向に対して前を向いていない座席
- ・エアバッグが設置されている座席

には設置できません。

季刊子どもニュース

お手持ちのチャイルドシートの取りつけ方も合わせて、この機会に安全に取り付けられているか確認してみよう。
6歳未満の乳幼児にはチャイルドシートの使用義務があります。