

# ぴのっ健康だより

第36号・平成28年11月  
発行・(株)ピノコーポレーション



肌を感じられる風も涼しさから冷たさに変わり、  
少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

寒くなると体力も低下してきてビタミン不足で  
風邪をひきやすくなります。

風邪をひかないようにするためには、十分な休  
養、十分な水分補給、手洗い、うがいが大切です。  
古典的なのですが昔の人が言った事は的を射て  
いる事も多いようですね。



よく遊び、よく寝て、栄養をしつ  
り体の中に入れて疲れない体を作  
ることが大切です。

規則正しい生活を送り、子どもも  
大人も元気に過ごしたいですね。

## 厚着のしすぎに注意しましょう

寒い時期だからこそ薄着で皮膚に刺激を与えま  
しょう。薄着で過ごすことによって、皮膚が外気に  
触れ、寒さを知ることによって、皮膚が外気に  
わっている調節機能が暑さ寒さに対する防御反応も  
高まっていきます。風邪をひきにくく、丈夫な体作  
りができます。

「薄着」＝「動きやすい」も重要なポイントです。  
目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半  
袖かランニングにし、上着で調節します。  
汗をかいたらこまめに着替えさせてあげましょう。

☆ラッパが吹ける様になると鼻がかめると  
言われています。鼻の粘膜にウイルスが侵  
入してくるとウイルスを外に出そうとして  
鼻水がでるそうです。鼻をかんでウイルス  
を外に出しましょう。

### 鼻をかんでみよう！

- 遊びの中でラッパを吹いてみ  
よう。
- 鼻や口でティッシュ  
を飛ばしてみよう。



### 手を洗ってみよう！

- 歌に合わせて洗ってみよう。

《きらきら星の替え歌》

♪手の平 洗おう  
手の甲 洗おう  
指の間と 親指洗おう  
手首も洗い よく流しましょう♪

☆手の甲や指の間、手首も忘れずに。  
☆洗った後はしっかり手を拭きましょう。  
濡れたままで手荒れの原因になります。  
大人がしっかり仕上げしてあげましょう。



### ガラガラうがいを してみよう！

- 上を向いて「あ～、お～」と声  
をだしてみよう。
- 口に水を入れてやってみよう。  
「あ～、お～」

☆ガラガラうがいの  
前に、クチュクチュ  
うがいで汚れを落と  
しましょう。



## 季刊子どもニュース



### うつぶせ寝に注意！

うつぶせ寝での乳児死亡事故が頻発しています。  
ベッドの上ふわふわの枕やクッションをおかないよう  
にしましょう。ぬいぐるみやおもちゃも、いつ赤ちゃんの口  
をふさいでしまうかわかりません。タオルや厚みのある  
タオルも要注意です。

## RSウイルス感染症で存知ですか？

毎年冬から春にかけてインフルエンザに先だって流行のピークを  
迎える乳幼児中心のかぜ「RSウイルス感染症」。  
RSウイルスの感染力は非常に強く、1歳で半数、2歳頃までに  
ほぼ100%の子どものかかると言われています。1度かかっ  
ても免疫がでず、何度でも感染します。しかし何度も感染する  
うちに、症状は軽くなつていきます。

初めて感染すると重症化しやすく、1歳まで、特に6か月以下  
の乳児では、入院加療を必要とすることが珍しくありません。

### 症状

接触や飛沫を介して気道に感染し通常、鼻水、  
咳、発熱などのかぜ症状があり、多くの場合  
1～2週間で治ります。

### 注意する子どもの様子

- 機嫌が悪い・顔色が悪い
- 呼吸数が多くなる
- 痰がからんでゼーゼーする咳が出る
- 苦しそうに呼吸する



「紹介した症状を参考に「あれ？」と感じたら、早めに病院を  
受診しましょう。

重症化しやすい時期にうつらないようにすることが大切です。