



1年で最も寒い時期となりました。寒さに加え乾燥や静電気等も気になります。寒いと体が縮こまりがちになります。感染症予防に留意しつつ、身体も動かす習慣をつけておきたいですね。

冬も大切



寒い季節は、発汗量や喉が渇く頻度も減り、夏に比べると水分補給を忘れがちになります。実は冬でも呼吸や汗で水分は失われています。隠れ脱水にならないように、こまめな水分補給を心がけましょう。

適切な湿度・温度の管理

空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるに加え、喉の粘膜が乾燥により弱ることで、感染しやすくなってしまいます。湿度は50～60%、温度は20～23度が適切と言われています。

1時間に1回、5分程度は窓を開けて、空気の入れ替えをしましょう。

◆湿度を保つ工夫

○加湿器

- ・フィルターを月に1回は清掃
- ・水を毎日交換（カビや菌防止）

○濡れタオル

- ・水が垂れない程度に絞り室内に干す

○霧吹き

- ・清潔な水を室内に吹き付ける



感染性胃腸炎（ノロ・ロタ等）

感染性胃腸炎は、冬季に流行します。感染者の便や吐物に含まれるウイルスが、手や食品に付着したり、乾燥して浮遊したり（エアロゾル化）することで、口から体内に侵入して感染します。また、ノロウイルスは、貝などの食品を介して感染することもあります。主な症状としては、突然の嘔吐、下痢や腹痛があげられ、発熱を伴う場合もあります。

きゅうに
おなかが...



応急手当として「嘔吐の症状が落ち着いてきたら、少量ずつ水分を取らせて安静にする」ということが大切です。嘔吐や下痢により脱水症状になることがあるので、様子をみて適切に対処しましょう。※下痢が収まって、一週間程度菌が排出されま

すので、注意が必要です。

アルコール消毒は手洗いの代わり？



コロナ禍において、日常的になっているアルコール消毒ですが、感染性胃腸炎の原因のノロ・ロタウイルスには効果が低いと言われています。特にトイレの後や帰宅後、食べ物に触れる前等は、アルコール消毒だけで済ませることなく、しっかりと手洗いをすることが大切です。

ハンドソープをよく泡立てて洗い、流水で流しましょう。



～ポイント～

◆肌を清潔に保つ

ボディソープ等を使用する場合は、よく泡立て、手等で優しく洗いましょう。ゴシゴシとこすることは肌を傷つけてしまうため逆効果になります。



ぬくぬくぽかぽか

◆保湿をする

冬は入浴後とお出かけ前と2回塗ることがお勧めです。保湿剤はこすらないようにしっかりと塗っていきましょう。

ぷにぷにとやわらかく、みずみずしく見える子どもの肌。実は大人よりも乾燥しやすいというご存知でしょうか。子どもの肌は、大人と比べて、表皮が薄く、皮脂の分泌量も少ないため、保湿能力が未熟です。また、同じ理由からバリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりもします。



ぬりぬり

冬のスキンケア