

寒さが本格的になりました。寒い日が続くと家の中にいることが多いかと思います。体調が良い時には、外遊びもするようにしましょう。外出先から帰ってきたら、うがいと手洗いを習慣にしてください。うがいができない乳幼児の場合は、水分補給で細菌やウイルスを抑える効果があります。

冬季の健康管理について

人ごみを避ける

インフルエンザなど感染症の流行状況によっては、外出の日程や内容を見直すことも必要です。感染症の流行時期には、できるだけ人ごみを避け、ゆっくりと過ごすようにしましょう。人混みに行く際には、マスクを着用し手洗いとうがいを強化しましょう。

厚着をしていませんか？

かぜを予防するために、厚着をさせていませんか？子どもに薄着を勧めるのは、気温の変化に慣れさせて、自律神経を鍛えるために必要です。ただ、夕方など急に寒くなる頃や気温の低い日に、室内と同じ服装のまま外出させたら、冷えて風邪をひいてしまいます。冬の外出時には着脱しやすい衣類を用意して、気候の変化に合わせて調節をしましょう。

入浴、シャワーは皮膚を清潔にするため

元気で体力があれば、入浴しましょう。入浴は皮膚の清潔と疲れをとることが目的です。風邪気味での入浴は、汗やおしりの汚れを取れば十分です。長湯は疲れを伴いますので、短く済ませましょう。また、入浴後に体が冷えないように気を付けましょう。受診時に医者が控えるよう言う場合には、着替え程度で済ませましょう。

オムツの処理時の注意

下痢や病気の時、また病気の症状が治まったあともしばらくは細菌やウイルスが便に出ていることがあります。便は感染源と考えて、使用後のオムツはしっかり密封して捨てましょう。オムツ替え後は手洗いもしっかりしましょう。

子どもの風邪について

風邪は、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、発熱などの不快な症状が現れます。風邪のウイルスは数百種類以上あると言われています。ワクチンもない為、完全に防ぐことは出来ません。その為予防対策が重要です。風邪をひいてもこじらせないようにすることが大切です。

医者が言う「安静」とは家でゆっくり過ごすことです

受診をすると「安静にしましょう」と言われることがあるかと思いますが、安静とはどういうことでしょうか？「家でゆっくりおとなしく過ごす」という意味です。外出や、身体を使った遊びをするのではなく、家で絵本を読んだりして、疲れないうちでゆっくり過ごしましょう。