

今年のカレンダーも最後の一枚となりました。12月はクリスマスや餅つき、お正月など子どもたちの楽しい行事が次々と続きます。

大人もあわただしくなりますが、子どもたちの生活リズムも崩れがちです。これまで習慣になっている手あらいや歯みがき、睡眠などの生活リズムを大切に冬休みに向けても元気に過ごせるようにしましょう。



薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

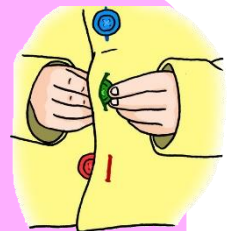
長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

朝のお支度で…。

季節が進み一段と暖かそうなジャンパーになましたね。ジャンパーのボタンにちょっぴり苦戦しているのはな組さん…「ちょっとむずかしいんだよ…」と難しい顔をしながらも「したからやるのがいいかな…」と工夫しながら再チャレンジ！少し時間はかかりましたが、お手伝いすることなく一人でやりきり「できた！」のニッコリ笑顔！ハイタッチで喜びました(*^^*)



冬は身に着けるものも多くなりますが、「自分でできる！」が増えるチャンスでもあり、日々成長の子どもたちにうれしくなりますね!(^^)!

早く！早く！と言いたくなりますが見守ることも大切ですね…（そういう私も毎朝、早く早く！と息子を急かすのでした…）

これからが本番！？ 「インフルエンザ」

今年の「インフルエンザ」は早い時期から学級閉鎖も聞かれていましたが、これからが本番です。

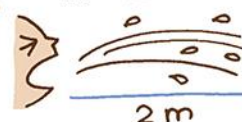
近隣の小学校、中学校でも学級閉鎖がポツリポツリと聞かれ流行が本格化しています。今週に入り幼稚園からも出ています。

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染！

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立て、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

解熱剤、正しく使って

風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



インフルエンザは、急な高熱から症状が始まることが多くあり、熱性けいれんなど心配になりますね。そんな時、かぜ薬や解熱剤で熱を下げてあげたくりますが、インフルエンザの場合はインフルエンザ脳症などの合併症を発症する恐れのある解熱剤があります。非ステロイド系の鎮痛剤と言われるもので代表的なものではロキソニンやボルタレン、ポンタールなどがあげられます。インフルエンザであっても使用が可能な解熱剤としてはカロナールやアンヒバなどがあります。いずれにしても、インフルエンザが流行しているこの時期の高熱にはまず、かかりつけ医や受診・相談センター（24時間受付・通話料無料・電話番号0120-568-019）に相談してみましょう。