

# シャロームだより12月号

この時期になると、色とりどりの装飾がなされたクリスマスツリーが飾られ、クリスマスソングがあちらこちらから聞こえてきます。今年も残すところ1か月となりました。各地ではクリスマスイベントが行われ、お子さんを連れて出かける機会が多くなりますね。

この冬は、10月頃よりインフルエンザが流行しています。感染症にかからないためにも、外から帰ったら手洗いうがいをしっかり行い、旬の物を食事に取り入れ、体調を整えていくことを心掛けていきましょう。小さい子はうがいが出来ないので、こまめに水分を摂らせて喉を潤すといいですよ。部屋の温度(20~22度)や加湿(湿度50~60%)、換気にも気を配りましょう。



## 冬の健康管理について

### インフルエンザ

**赤ちゃんがかかると重くなりやすい**

インフルエンザウイルスがくしゃみなどで飛び散ることで感染します。冬から春先まで流行し、高熱が数日続いて、鼻水や咳のほかに、頭痛、下痢、関節痛などが起こります。高熱は一度下がり、また急に上がるのも特徴です。

体力のない乳幼児や老人は、肺炎や気管支炎、インフルエンザ脳症などの合併症を起こすこともあります。さらに赤ちゃんの場合は、熱の上がりぎわに熱性けいれんを起こすこともあります。

赤ちゃんは感染した家族からうつることがほとんど。流行する前に、家族全員で予防接種を受けておくことが大切です。

### 着替えあるある! Q&A

**Q、靴下は必要?**

**A、基本的には必要ありません**

基本的には はかせません。寒い季節のお出掛けや室内でも寒さで血行が悪くなり、足が紫色になっている時ははかせて。

**Q 赤ちゃんの「暑い」「寒い」、どう判断する?**

**A、手足で判断するのではなく、体をさわってみましょう**

赤ちゃんが暑いか寒いかは、首すじや背中をさわって判断します。手足が冷たいことがあります。それは赤ちゃんが手足の血管を拡張・収縮させて体温調節をしているから。

手足が冷たい=寒い とは限りません。



### その他、冬に気を付けたいこと

#### スキンケア

・肌荒れ

空気が乾燥する冬に起こりやすい。保湿剤で肌をバリアして乾燥を防ぐ。かゆみが強かったり炎症が起きている場合は受診する。

#### 低温やけど

40~50度程度のものに長時間触れていることで起こる。表面は平気そうに見えても内部が重症の場合があるので受診する。