

1月は、インフルエンザの報告が7名ありましたが、感染性胃腸炎や新型コロナウイルス感染症の報告はありませんでした。今後も、基本的な生活習慣を整え、感染症対策を引き続き行いましょう。今年は、花粉症の時期が、例年よりも早いようですので、花粉症の症状がある場合は、早めに受診しましょう。

せきが出る時のケア

1. 水分をとる

少しずつ水分を補給することで、たんが切れやすくなります。

2. 体を起こす

寝るときは、背中にクッションやたたんだ布団を当てて上半身を起こします。赤ちゃんは縦に抱っこしてあげましょう。

3. 加湿する

加湿器を使ったり、洗濯物を室内に干したりしましょう。



眠れないときは 早めに病院へ

せきが長く疲れが出て、眠れないとますます体力を消耗します。夜、せきで寝つけないときは、早めに病院を受診しましょう。



熱があるときのお風呂

熱が高くて体が辛いときは、お風呂は控えて、着替えるときに温かいタオルで体をふくだけでOK。一方、熱がそれほど高くなく、本人が入りたいというときは、寝る前に、ぬるめのお風呂にさっと入るか、シャワーを浴びさせるとよいでしょう。

湯冷めしないよう、
脱衣所も温めて。



子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、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、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



花粉症チェック!

花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていませんか? 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします