



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。高知県内ではすでにインフルエンザも出ています。今回は、この時期、気になる“かぜやインフルエンザ”についてお知らせします。

こどものかぜについて

- *かぜをまったくひかないということは不可能です。
かぜをひくことで免疫を獲得しています。
- *熱が高いからといって必ずしも重症とはいえません。
機嫌が悪い、元気がない、ぐずぐず言って寝ないなど、全身症状が悪いほうが要注意です。
- *症状の経過が早いです。肺炎、中耳炎など急速に症状が悪化するので要注意です。

解熱剤の事については、次号でお知らせします。

インフルエンザの予防について

- *インフルエンザの予防注射（卵のアレルギーのある方は専門医にご相談ください）
- *保温
 - からだの中心を冷やさない。
 - 汗をかいたら着替える。
- *保湿
ぬらしたタオルを室内に干したり、加湿器等を利用しましょう。加湿器を使うときは、本体の掃除は毎日行い、カビなどつかないようにします。
- *手洗い励行
かぜやインフルエンザにかかっている人の手にはウイルスや細菌がいっぱい。
よく触るドアのノブ、トイレのレバーや机など、ぬれ雑巾で拭くだけでも効果があります。
アルコールで拭くとより効果的。
もちろん、かかっている人もかかってない人も手洗いは欠かせません。
- *免疫力をアップさせる
 - 夜9時までには眠りにつく。
 - バランスのよい食事。←【エプロンだよりNo.9】を参考にしね！
 - スキンシップは免疫力アップ。
- *外で体をたくさん動かす
- *生活リズムをくずさない
- *部屋の換気