



新しい年を迎え、早くも半月が過ぎました。今年も皆さんが健康で安全に過ごせますよう、情報を提供していきたいと思えます。どうぞ宜しくお願い致します。



かぜのバイ菌から身を守ろう！

- ① 3つの首を温めよう！・・・「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体が冷えます。ネックウォーマーやタートルネック、手袋、レッグウォーマーを活用して保温し、血流を良くしましょう。一方で、風邪を引いて熱がある時はこの3か所を冷ますと効果があります。
- ② マスクをつけよう！・・・咳やくしゃみが出たら、マスクをつけて周囲にウイルスや菌をまき散らさないようにしましょう。風邪を引いていなくても、鼻やのどの乾燥や炎症を防ぐことができます。
- ③ 部屋の温度や湿度に気をつけよう！・・・部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。エアコンの設定温度は上げすぎないように注意し、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても室内に洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすると部屋が乾燥しにくくなります。

唇のケア、していますか？

寒くなってくると、みなさん保湿に気を付けられると思いますが、忘れがちなのが唇のケアです。唇が荒れているお子さんも多く、時には出血をしている事もあります。

～対処法～

- ・ 食後は唇についている汚れを水で流したり拭き取ったりして、清潔を保ちましょう。
- ・ 唇をなめすぎない・・・唾液の水分が蒸発する際に余計に乾燥をまねいたり、唾液そのものが刺激になったりします。
- ・ ワセリンや低刺激なリップクリームを塗る・・・ワセリンは皮膚だけでなく唇にも使用できる為、唇をなめる癖のある子どもにも使用できます。無添加のものを選ぶと良いでしょう。唇に塗りやすいチューブタイプもあります。又、リップクリームを塗る際はメントールなどの清涼成分が入っていない物を選びましょう。

◎唇の荒れは乾燥のせいだけではありません！

日常の癖やアレルギー、ウイルスなどによって引き起こされることもあります。

乾燥がひどく出血している、唇が腫れている、唇の周りや口の中に水疱ができて、痛みが続くなどの場合は病院を受診し適切な薬を処方してもらった方が良いでしょう。

