

お母さんになったら

1月号

今から注意！ 冬の感染症

寒い冬、子どもの健康でもっとも気をつけなければならないのが、感染症です。流行の季節を前にして、ウイルスと上手く付き合う生活習慣を身につけましょう。

冬は健康面でもいろいろと準備が必要になります。まずは感染症対策。夏には夏風邪がありますが、冬にも冬の風邪があります。嘔吐や下痢を伴う胃腸炎も、冬の代表的な感染症です。夏の気候は高温多湿ですが、冬は寒く乾燥しています。この低温、乾燥に強いウイルスが原因で感染症が冬に流行します。代表的なものにインフルエンザ、ロタウイルス、RSウイルスなどがあります。



感染症の予防法

うがい・・・ 3歳を過ぎればうがいができる年齢です。まず、普通の水を口の中を含みながらガラガラと声を出してみましょ。できたらお家の人と一緒にやってみましょ。できなくてもやったことが大事なのです。大人も一緒にうがいをしましょ。

手洗い・・・ 手をよく見ていると、体のいろいろな場所を無意識に触っていることがわかります。また他の人やモノにも触っています。食事の前後、トイレの前後には必ず手を洗うようにしましょ。

予防接種・・・ 免疫力を高める一番の方法は、何といても予防接種です。インフルエンザの予防接種は集団生活をしている子どもは積極的にすべき対象と考えられています。低年齢の子どもほど、予防接種をしてもかかる人は多いようですが、接種していれば軽くすむといわれています。

その他・・・ 不必要に人ごみにいかないようにしましょ。十分な栄養、睡眠、休息も免疫力を維持するための基本です。

