



子どもは風の子！寒さに負けず外遊びを楽しむ子どもたちの姿がみられます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう♪

冬の「風邪（かぜ）症候群」に要注意！

風邪とは、上気道（鼻やのど）が微生物に感染することによって起こります。原因微生物の **90%はウイルス** が占めており、残りの 10%は細菌等です。風邪のウイルスの数は 200 種類以上あるといわれており、同じウイルスでも、いくつもの型があり、それが年々変異します。このため、一度感染したウイルスに対抗する免疫ができたとしても、次々に新しいウイルスに感染するため、繰り返し風邪をひいてしまいます。

インフルエンザや新型コロナウイルスは、一般的な風邪よりも感染力が強く、症状が重いので、早期の検査や治療が勧められています。

体を治そうとする免疫の働き

口や鼻、のどの粘膜では、感染から体を守る免疫防御機能が働いています。異物を出そうとして、くしゃみ、鼻水、咳、痰が出たり、粘膜に炎症が起こって、鼻づまりやのどの痛みなどの症状を引き起こします。また、発熱は、異物の侵入により、体に異変が起こったことを知らせると同時に、免疫が活発になっているサインです。

一般的な風邪の治療は、対症療法（咳止めや解熱剤等）のみで治療薬がありません。日頃からバランスの良い食事や適度な運動で自己免疫を上げることが重要です。

予防には乾燥対策が大切！

ウイルスは水分を含んでいます。湿度が高ければ、ウイルスは空気中の水分を取り込み重くなるため、空气中を漂うことはできません。空気が乾燥した環境では、水分が蒸発してウイルスが軽くなり、長い時間空气中を漂うことができるようになります。湿度が 40%を下回ると、ウイルスが浮遊しやすくなるため、**50~60%に保つよう加湿しましょう。**



解熱剤、正しく使って

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は 24 時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは 5~6 時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



風邪の時に風呂に入っても大丈夫？

38 度以上発熱があるときは、入浴を控えましょう。解熱している時間帯に、短時間で済ませれば大丈夫です。風邪の時の風呂は、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。お湯の温度は 39~40 度を目安に、3~5 分程度の入浴としましょう。また、湯冷めしない環境をしっかりと整えましょう。



先月の子どもの様子

嘔吐・下痢・発熱

の発症がありました