



年の瀬を迎え、何かとあわただしい時期です。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやります。子どもたちにとっては、クリスマスやお正月など、お楽しみがいっぱいの年末年始ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月22日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



かぜとインフルエンザの違い

普通の風邪の多くは、喉の痛み鼻水くしゃみ咳などの症状が中心で全身症状はあまり見られませんが、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

インフルエンザにかからないために…

- ・流行前にワクチン接種をしましょう
- ・外出後は手洗いを行いましょう 
- ・適度な湿度(50～60%)を保持しましょう
- ・十分な休養とバランスの良い栄養摂取を日頃から心がけましょう
- ・インフルエンザが流行してきたら(基礎疾患のある方、妊婦、体調不良、ご高齢の方など)人込みや繁華街への外出を控えましょう
- ・室内ではこまめに換気をしましょう

気をつけよう 冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。さらに、冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることによって外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。

基本的ケアは、ワセリンなどの油分が入った保湿剤を塗り、血行を良くすることです。ただ、切れた部分から、細菌感染を起こしてじくじくしてしまうことがあります。その場合は、皮膚科を受診しましょう。

