

# 11月号



# お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます↓

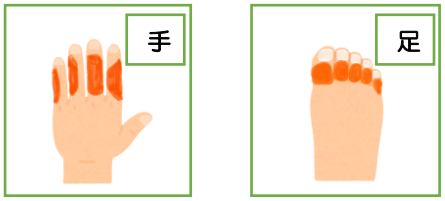


空気が乾燥して冷たくなり、冬の気配を感じるようになってきました。低温、乾燥は冬の感染症の原因となる細菌やウイルスには好都合の環境になります。感染予防には、石けんでの手洗い・換気・適切な室温・加湿・衣服の調節などをしながら、元気に過ごしていきましょう。

## 初冬・初春に見られやすいこどもの「**しもやけ**」に注意しましょう

しもやけは、冷えによって血流が悪くなることが原因で起こります。日中の気温差が5℃前後、1日の気温差が10℃前後になると発生しやすくなります。このため温度差が大きくなる秋から冬、冬から春の時期に注意が必要です。

**【症状】手足の先や耳が赤紫色に腫れる**




**【予防・対処】保温により血行を良くする**

入浴、手袋、靴下、帽子などで体を温めましょう。着用しているものが濡れていると体を冷やすため、靴下や手袋などが濡れていた場合は取り替えましょう。

症状がよくならない場合は、医療機関(皮膚科や小児科)を受診して治療しましょう。



## 冬の感染症の原因となる細菌やウイルス対策
## 石けんでの手洗いで感染予防





感染症の原因となる細菌やウイルスは、洗い流すことが最も重要です。手や指についた細菌やウイルスをひろげたり、口などが取り込んだりしないために、帰宅後、トイレに行った後、食事やおやつの前など手洗いの習慣が身につくように、家族で石けんでの正しい手洗いを行いましょう。

石けんでの手洗いの習慣は、自分の感染予防に加えて家族など他者への感染予防に繋がります。親子で一緒に取り組みましょう。



水が冷たくなってきますが、寒い時期でも石けんでの手洗いが大切です。

アルコール基材の消毒剤やウエットテッシュは、どこにいても使用できて便利ですが、アデノウイルスや、胃腸炎の原因にもなるノロウイルスやロタウイルスなどには、効きにくいです。このため、石けんでの手洗いを行うことが大切です。

