

新年、あけましておめでとうございます。今年も子供たちと遊びながら感染症対策にも努めていきたいと思えますので、ご協力をお願い致します。冬本番になり、寒さもいっそう厳しくなってきましたね。気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大切です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

12月の感染者情報

- インフルエンザ…6人 ●手足口病…3人 ●マイコプラズマ…1人 ●胃腸炎…15人 ●発熱…17人
- 下痢…8人 ●嘔吐…2人 ●風邪(咳、鼻水のみを含む)…24人

☆☆風邪について☆☆

2025年4月より、風邪が5類感染症に加わるニュースが放送された事は、記憶に新しいかと思いますが、今回はこのことについて簡単にお知らせしたいと思います。

まず、5類感染症とは、国が監視(見守り)している感染症の一つです。身近なところだと、新型コロナウイルス、インフルエンザ、手足口病、RSウイルス感染症等が該当します。病院受診時は、今の所基本的には変わらないようですが、医療機関側が感染者の人数等を国に報告しなければいけなくなるので、診察時に今までより詳しく症状を聞かれたりする事はあるかもしれませんね。

とても身近な病気が5類感染症！？とドキッとする方もいるかと思いますが、今まで通り、早目の病院受診をして頂いて大丈夫です。早期発見、早期治療を心掛けましょう！

ほっこりお風呂と皮膚のケア

お風呂に入る前には……

●部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

●お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

●保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。



38～40度
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。



41～42度
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう(ワセリン)やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。



Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。