



寒い日が続く、空気が乾燥しやすくなってきました。インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節です。1月以降、出雲市内でもインフルエンザの感染者が増えてきています。新型コロナウイルス感染症患者についても依然として多く、感染症に対する予防が引き続き大事です。早寝をして睡眠をたっぷりとり、ご飯をしっかり食べるなど規則正しい生活を送り、体調を整えて免疫を落とさないように気を付けましょう。また、人混みへの外出を控える、手洗い、マスク装着などの感染予防を続けていきましょう。

1月19日～1月25日まで、すみれ組、れんげ組、さくら組さんを対象にダウンメディアの取り組みとして元気いっぱいチャレンジカードを実施しました。おうちの方からのご感想を一部、ご紹介いたします。

### おうちの方からの感想

★歯みがきは、言われなくても自分からやろうとすることが増えたので、うれしいなと思っています。

★テレビやゲームをした時間が表に明白に出ることで、自分で気にしてタイマーをかけ、時間が来るとすぐに終わるということが出来ました。チャレンジカードが終わっても続けてほしいです。

★ゲームなどの時間が前回よりも少しずつ守れるようになってきてよかったです。

★寒くなり起きるのが遅くなってしまいましたが、チャレンジ週間は「起きなきゃ!」と意識して頑張っていました。歯みがきも自ら行っていたりと、習慣化しているなど成長を感じました。

★前回に比べて、少し早く寝つけるようになったかなと思います。

★声をかけながら、いつもより意識して取り組めたと思います。



今年度最後の元気いっぱいチャレンジカードの取り組みでしたが、いかがだったでしょうか。回を重ねるごとに成長していられる様子が見られ、嬉しく思います。生活習慣を家族皆さんで振り返るきっかけになっていますと幸いです。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました🌸

麻疹風疹予防接種（さくら組さん）がまだお済みでない方は、R5年3月31日までに接種を済ませておきましょう。3月には予防接種の在庫が少なくなるようなので、お早めにお済ませください。また、歯科検診の結果、再受診が必要であった方も、進級までに治療を済ませましょう🦷

### 🌀「かぜ」は油断大敵🌀

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状です。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることも大切です。

### 乾燥肌のお子さんが増えました

冬は空気乾燥などにより皮膚中の水分が出ていく一方なので、肌の水分を保持しにくくなります。また子どもの皮膚は大人よりも薄く、皮脂の分泌も少ないので、乾燥肌になりやすいです。肌が乾燥するとちょっとした刺激にも敏感に反応し、炎症やかゆみといった肌トラブルにつながりやすくなります。冬の乾燥から子どもの肌を守るための基本は、次の3点です。

① 保湿ケア

② 清潔を心がける

肌が乾燥すると子どもは痒みを我慢できずに掻いてしまうことがあるので、肌を掻いても傷つかないように、日頃から爪を短く切っておくのも効果的な予防法です。また乾燥しやすくなるので、せっけんで洗う際の洗いすぎに注意しましょう。

③ 乾燥を招く要因を減らす

湿度の調節を行うとともに、こまめな水分摂取を心がける

乾燥が気になる場合、保湿剤を塗る回数を増やしても大丈夫ですが、痒みや炎症が強くなる場合は、医療機関を受診しましょう。