

Health

健康に役立つ情報

インフルエンザを防ごう



毎年寒さとともにやってくるインフルエンザ。せきやくしゃみでウイルスが飛び散り、それを周囲の人が吸い込んだり、ウイルスが手や物を介したりして感染が広がります。

【インフルエンザを防ぐ方法】

- マスクは隙間ができないように鼻と口(あごまで)をしっかりと覆う
- せきやくしゃみをするときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、ほかの人から顔をそらす
- 鼻と口を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
- こまめにせっけんで手を洗う
- 十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高める
- 適度な湿度(50~60%)を保つ



【インフルエンザが疑われる場合】

38度以上の発熱、関節痛や筋肉痛、鼻水やせきなどの症状が突然現れたらインフルエンザが疑われます。速やかに医療機関で受診しましょう。

照 会 健康づくり課 ☎0537⁸⁵1123

Child

子育て応援

赤ちゃんのスキンケアについて



皮膚が乾燥すると、皮膚のバリア機能が低下し、湿疹やアトピー性皮膚炎をおこしやすくなります。また、最近の研究で、湿疹の部分からアレルギー物質が入ることで食物アレルギーや気管支喘息などの他のアレルギー疾患にかかりやすくなることも分かってきました。皮膚が乾燥している場合は、保湿剤などで保湿し、皮膚のバリア機能を回復させることが大切です。

【スキンケアの仕方】

- ①手指を使って泡でやさしく洗い、丁寧にすすぐ
- ②タオルで、こすらないように押し拭きする
- ③入浴後、保湿剤をたっぷり皮膚に塗る

【保湿剤を塗る際のポイント】

- 入浴後、5分以内を目安に塗る
- 清潔な手に保湿剤をとり、手のひらを使ってやさしく丁寧に塗る
- 皮膚のしわに沿って塗る
- すりこまず、たっぷり皮膚にのせるように塗る



照 会 こども未来課 ☎0537⁸⁵6666