

# Health

健康に役立つ情報

## 猛威をふるうインフルエンザ 感染予防を心掛けましょう

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、周囲の人がそれを吸い込んだり、ウイルスが手や物を介したりして感染が広がります。

### 【予防法】

- こまめにせっけんで手を洗いましょう。
- 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。
- 加湿器などを使って湿度50～60パーセントを保つ工夫をしましょう。
- 人が集まる場所への不要な外出は控えるようにしましょう。
- 外出時には不織布製のマスクを着用するようにしましょう。

### 【咳エチケット】

- 咳やくしゃみをする場合は、ほかの人から顔をそらし、ティッシュなどで口と鼻を覆うようにしましょう。
- 口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

### 【インフルエンザが疑われる場合】

38度以上の発熱、頭痛、関節痛や筋肉痛、全身倦怠感といった症状がインフルエンザの特徴です。このような症状が突然あらわれた場合は、インフルエンザが疑われます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。放っておかず、速やかに医療機関へ受診しましょう。

照 会 健康づくり課 ☎0537<sup>85</sup>1123

# Child

子育て応援

## 皮膚トラブルにご注意を 子どももスキンケアが大事です

子どもの皮膚は、大人の皮膚と比べて薄く、乾燥しやすいため、皮膚トラブルが起こりやすいです。また、乾燥肌はアトピーやぜんそく、食物アレルギーなどアレルギー疾患に移行しやすい可能性もあり、日ごろのスキンケアはとても重要です。スキンケア方法を確認していきましょう。

### 【入浴時のポイント】

- せっけんをよく泡立て、手でなでるように洗いましょう。
- 洗い流す際は、肌に成分を残さないよう、しっかり流します。
- お風呂の適温は38～40℃です。高温だと、必要以上の皮脂を落としてしまいます。

### 【保湿のポイント】

- 入浴後15分以内に保湿剤を塗りましょう。その際は、こすらず、優しく、たっぷり肌に乗せるように塗りましょう。
- 大人の手のひら2枚分の面積に塗る際の目安は塗布部分がテカッと光り、ティッシュペーパーが付着する程度。  
軟こう・クリーム▶大人のさし指の第1関節に乗せた量  
ローション▶一円玉の大きさ程度
- 全身にはローションなどさっぱりしたタイプを使用しましょう。乾燥がひどい部分にはクリームやオイルタイプといったように、使い分けて使用しましょう。

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537<sup>85</sup>6666