

き い き い き い 生活情報

子どものかぜ予防と対処

冬の季節は、環境的にも人的にもウイルスが繁殖しやすい季節。また、子どもの場合、重症化しやすい季節です。

なぜなら、かぜやインフルエンザのウイルスは、気温や湿度が低い環境を好みます。この季節は、大人にとってもウイルスへの抵抗力や免疫力が弱まりますが、それが大人よりも低い子どもは、大人以上に注意が必要で、(1歳前後の子どもの免疫力は、大人の約半分くらいと言われています)。

そのため、かぜやインフルエンザから体を守り、重症化させない事が大切です。

①インフルエンザの予防接種を

受けよう

予防法の一つに、毎年の予防接種を受けるという方法があります。病気に対する免疫を作り発病しても症状を軽くすることが目的です。子どもの場合、2回の接種が必要です。

また、効果は接種後2週間ほどかかるので、初回の接種は11〜12月が良いとされています。②感染予防の生活習慣を身につけましょう



感染の予防方法は、とても簡単で誰にでもできることです。小さなお子さんは親が意識して行えるようにしましょう。

③うがい・手洗いを習慣づける

うがい・手洗いは、予防の基本です。

のどは、異物を体内に侵入させない機能があるため、細菌・ウイルスが多く付着して

ます。うがいは、できる年齢になってから構いません。手洗いは、せっけんを使ってしっかりと泡立て、よく洗い流し、清潔なタオルでふきましょ

う。④栄養・バランスのよい食事をとる

免疫力をつけるためには、食事は欠かせません。エネルギーになる炭水化物をしっかりと

り、たんぱく質・ビタミン類などバランスのとれた食事を心掛

けましょ。⑤十分な睡眠をとる

寝不足は疲労の原因でもあり、体の抵抗力を下げます。また、

早寝早起きを心掛けましょ。⑥保温・保湿の調節をする

ウイルスは低温・乾燥の環境を好みます。室温は20度・湿度は40%くらいが良いでしょう。

赤ちゃんがいる場合、寒いからといって厚着は禁物です。温度調節が未熟で代謝が活発な赤ちゃんは、外気温に左右されやすいため、動きやすく、着脱しやすい格好をさせましょ。

⑦マスクを着用する

嫌がれば無理にする必要はありませんが、感染を予防するだけでなく、鼻・のどの保湿効果もあります。

⑧もしもかかってしまったら…の対処編

子どもからのサインを見逃さないようにしましょう。いつもと様子が違ったら早めの受診が必要です。また、かかりつけ医がない人は、見つけておくことが大切です。

まだまだ、寒い時期が続きますが、かぜに負けない元気な体を作るために、今からでもできることを始めていきましょ。

元気な食卓 190

さけとブロッコリーのおろしあえ

いろいろ食べて生活習慣予防!

❖材料 (4人分)

大根(中) 1/2本、ブロッコリー1/2株、さけ(甘塩) 1切れ【合わせ調味料】酢大さじ3、砂糖大さじ1、塩・しょうゆ小さじ1/4。

❖作り方

- ①さけは焼いて、皮と骨を取り除き粗めにほぐす。
- ②ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。
- ③大根は皮をむき、すりおろして水気を切り、合わせ調味料を加え、①と②をあえる。

★1人分の栄養価★

エネルギー 72kcal、たんぱく質 7.2g、脂質 1.2g、カルシウム 46mg、塩分 0.4g。

提供…地区健康推進員のみなさん。

みなさんの力作、お待ちしております！ 「印西市みんなの投稿フォトギャラリー」

市では、市の魅力を市内外に広くPRするため、みなさんから投稿いただいた写真を掲載する「みんなの投稿フォトギャラリー」を市ホームページ (<http://www.city.inzai.chiba.jp/>)、www.city.inzai.chiba.jp/contents/1309762789439/index.htm (1)で開設しています。次の3つのテーマを題材とした作品を募集いたします。 ※投稿についての詳細は、ギャラリーページ内の利用規約をご覧ください。

- ①自然・風景部門…印西市内の自然や風景の魅力を表した作品
- ②イベント・祭り部門…印西市内で行われたイベントや祭りの魅力を表した作品
- ③人物部門…日常生活などで、家族や友人などの人物をモチーフにした作品



「第20回ふるさと発見フォトコンテスト いんざいの原風景」は、主催者の都合によりお休みしました。



子どもからのサインを見逃さないようにしましょう。いつもと様子が違ったら早めの受診が必要です。また、かかりつけ医がない人は、見つけておくことが大切です。

まだまだ、寒い時期が続きますが、かぜに負けない元気な体を作るために、今からでもできることを始めていきましょ。

こちら編集室



よく見…よく聞き… 正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班



▲当日の演目の一つ「柿山伏」の一場面