



12月に入り、寒さも本格的になってきました。子ども達にとってはクリスマス、お正月と楽しい時期が続きます。風邪をひきやすい季節です。体調管理に気を配って有意義な年末を過ごしましょう。

室温・湿度管理でインフルエンザを防ぎましょう！

インフルエンザに負けないために

＊温度と湿度管理のコツ……部屋に「温湿度計」を置こう

- ・室温 20～25℃程度
- ・湿度は 50～70%程度 40%を下回らない
- ・ 1立方メートルあたりの水分量（乾燥指数、絶対湿度）は 11～17gが目安

しかし、保湿機や加湿器は加熱し過ぎでカビ、細菌の発生することもあるので、使い方には十分注意が必要です。タンクは1日おきに清掃したい。

＊日常生活

- ・ 外出時、人混みではマスクを
- ・ 外から戻ったら石鹸で手洗いとうがいを
- ・ バランスの良い食事と十分な睡眠

＊ワクチン

- ・ 発症や重症化を防ぐことが期待できる
(今季は従来より1種類多い4種類のウイルスタイプに対応するワクチンを導入)



10数年前に、子どもが通っていた中学校の「保健室だより」で風邪の予防にマスクをしたまま寝ることを勧める記事がありました。ガーゼのマスクを湿らせ上1cmほど折り曲げて、鼻には当たらぬよう口だけ覆います。口の中の乾燥を防ぎ、喉が弱い自分には効果があり、今も続けています。濡れた感じが気になる場合は湿らさなくても大丈夫です。