



11月になり、朝晩の空気がひんやりと感じられる日が増えてきました。それと同時に、鼻水や咳が出るなど体調を崩すお子さんも少しずつ増えてきました。これからインフルエンザや胃腸炎などの感染症が流行する季節です。「手洗いうがい・食事・睡眠」の健康の3原則を守って風邪を予防していきましょう。



熱がある時のホームケア

手足をさわって確認しよう

熱があるのに手足が冷たい時は、まだ熱が上がる可能性がある、いわば悪寒がある状態です。手足が冷たい時は、衣類や掛け物でしっかり温めてあげましょう。反対に手足がポカポカしてきたら、熱がある程度上がりきったサイン。衣類や掛け物を減らして涼しくしてあげましょう。保冷剤などで体を冷やしてあげるタイミングでもあります。



汗はこまめに拭き取りましょう

汗をかき始めたら、薄着にするなど涼しくなるように調整しましょう。そして出た汗はこまめに拭き取り、肌トラブルにならないようにしましょう。熱がある程度下がり、体調が良さそうであれば、サッとシャワーをするのもOK！湯冷めしないように、シャワーを浴びたらすぐに水気を拭き取りましょう。



額は冷やさなくてもOK！

熱がある時に、額を冷やす事は気持ちよい事もありますが、熱を下げる効果をあまりありません。熱を下げるために冷やす場合は、**首周り・脇の下・足の付け根**などが効果的。特に小さいお子さんは嫌がる場合もあるので、無理にする必要はありません。また冷えピタのような冷感シートには冷却効果はあまりなく、そして乳幼児の場合は、使用している間にシートがずれて鼻や口を塞ぎ、窒息の原因にもなるため、おすすめ出来ません。アイスノンや保冷剤（お店でもらう小さい物でOK）をタオルやガーゼなどでくるんで使用しましょう。



仕上げみがきをしよう



11月8日はいい歯の日。お子さんの大切な歯を守るには、仕上げ磨きが大切です。まずはお子さん自身が磨くのを見守り、最後に大人の方が磨くようにしましょう。特に奥歯の隙間や歯の内側は、お子さんだけで磨くのは難しいため、仕上げ磨きで汚れを落としてあげましょう。

痛くならないように磨くコツは…？

上の前歯中央に上くちびるをつなぐひだ（上唇小帯）があります。そこに、歯ブラシが当たると痛みが出るため、指で軽く押さえて磨きましょう。



口をひっぱらず、押すように

奥歯を磨く時に、口の端を引っ張るのではなく、指で頬の内側から押すようにしましょう。



薄着を心がけよう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じる事で、寒さへの適応力がつきます。そして、子どもの体温は大人よりも高いため、大人より1枚少なめを心がけましょう。

～ポイント～

・肌着を着せましょう

冬でも子どもは汗をかきます。綿素材の半袖か袖なしの肌着を着せましょう。



・薄手の服を重ね着して暖かく

寒さが厳しくなると、厚手のセーターやトレーナーなど着せたいくなりますが、動きにくく、ケガの原因になる事もあります。薄手の生地は、重ね着する事で、動きやすく、風も通しにくいいため、暖かく過ごす事が出来ます。