

## 赤ちゃんの風邪予防

新年明けましておめでとうございます。昨年は大変な事が多すぎましたね。今年は少しでも明るい日本になるようお互いに努力していきましょう。さて、当たり前の風邪対策ですがキーワードは、

- ① 風邪のウィルスに感染しないようにすること。
- ② 感染しても発病しない抵抗力をつけること。

まず感染しないためには、風邪をひいている人から風邪ウィルスをもらわないことです。

抵抗力をつけるには、栄養バランスの良い食事と十分な睡眠です。寝ないからといっていつまでも遊ばせておくのではなく、お風呂に入れ、部屋を暗くするなど寝る環境を整えてやることも必要です。また、なるべく薄着で過ごし、外気浴をするなど寒さや温度差に慣らすことです。幼児はスイミングが良いと言われています。また、着替える時に素手で乾布摩擦をしてあげると良いです。手足50回、体50回程度こする。

部屋は大人が寒くない程度にして温めすぎないこと。暖房で暖かい空気を循環させるために扇風機を上に向けて弱く回す。

適度な湿度を保つ工夫し、加湿し過ぎないこと。赤ちゃんが届かない所に水を張った洗面器を置く。ぬれたバスタオルや洗濯物を部屋に干す。加湿器もOKだが、湿気が多くなりカビやダニの発生原因となるので注意も。

着せ過ぎは禁物です。大人より1枚少ないのが良い。赤ちゃんは大人より体温が高めなので、汗をかきやすいのです。汗が引く時に体が冷え、風邪を引き易くなるので汗をかいたらすぐに着替えさせましょう。

室内では靴下も基本的には必要ありません。手と足で熱を発散して体温調整をしています。

外出は日の高い暖かい時間帯を選ぶこと。外気浴は、寒さに皮膚や呼吸器を慣らす良い鍛錬です。毎日習慣にしましょう。外では靴下やひざ掛け、時には帽子も必要でしょう。帰宅後は手洗い、またはぬれタオルで拭いてあげます。保育園児は、持ち帰ったウィルスを避けるため、また汗をかいてそのままになっているため、できたら下着を含めお着替えをしましょう。入浴することがより良いです。

人ごみを避けることは当然です。また赤ちゃん以外の家族が風邪を引かないように、手洗い、うがい、マスクが付ける一般的な予防策も必要です。

湯冷めを防ぐために入浴前の準備をしっかりとすること。脱衣所を暖めておく。服を脱ぐ前に浴室の壁や床に少し熱めのシャワーをかける。風呂から出たら、すぐにバスタオルで水滴を素早く、完全に拭き取ること、気化熱で体が冷えます。首筋や耳の後ろ、脇下も忘れずに。少し体のほてりが無くなってからパジャマを着せるようにすること。あわてて着せると逆に汗をかいて冷やすことになります。

寝室は冷氣防止を第一に考える。部屋が寒いと寝つきが悪くなります。また暖房は寝付いた後には消すことです。空気が乾燥して鼻やのどを痛めます。

規則正しい生活を心がけ、よく眠らせること。お風呂で温まると、赤ちゃんはコテンと眠りにつきます。早めにお風呂に入れてあげることです。(赤ちゃんかぜ予防50のコツから) (たまなは)