

寒さが厳しい毎日ですが空気の冷たさを肌で感じたり、白い息を吐いたり、子どもたちは小さな体でまるごと季節を感じながら過ごしています。様々な感染症が流行する季節でもあります。基本的な感染対策を行うとともに、丈夫な体を作るためにも、天気の良い日は積極的に外遊びをしましょう！

熱があるときは……

**温める？
それとも冷やす？**

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすくしてあげましょう。



使いすぎに注意！

解熱剤

発熱は、体が病気と戦っているサイン。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。

使い方を守る

熱が高くて食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときだけに使い、使う間隔も守りましょう。

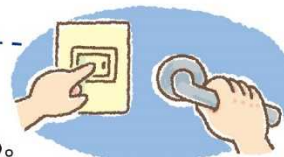
飲ませたら6時間は家でゆっくり過ごす

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見えますが、効き目が切れると、熱がぶり返します。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくり休ませましょう。

感染予防に消毒、どこまで必要？



消毒のしすぎは、病原体だけでなく、健康な体の細胞にもダメージがおよびます。どんなときに消毒するのが効果的か知っておきましょう。



絶対消毒！

吐いた物 下痢のうんち

吐いた物や下痢のうんちには病原体が含まれている可能性があります。これらが付いた床やトイレなどは塩素系消毒液を使って消毒しましょう。

消毒しておく安心

家族が感染症にかかっているときは、みんなが触るドアノブやスイッチを、消毒用アルコールや塩素系消毒液などで消毒すると安心です。

手を洗えないときはアルコール消毒を

アルコール消毒は、手が洗えないときに、手洗いの代わりにするもの。石けんと水道水でしっかり手を洗えたら、アルコール消毒は必要ありません。