



の・び・の・び

簡単!
エコ!
3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などに湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開け放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)

穴をふさいで事故防止を!

スイスチーズモデル



チーズの穴をすり抜けるように、いくつかの

原因が重なって事故が起きる...という考え方。一つひとつの穴をふさいでいけば、事故は防止できるのです。

子どもの事故なら...

■ 暖房器具でのやけど

- ・まわりを防護柵で囲む
- ・子どもの遊び場にネットを張る
- ・床置きタイプを避ける

■ 道路での転倒

- ・クッション性の高い服を選ぶ
- ・足全体を使ってゆっくり歩かせる
- ・道路が凍結しているときは外出しない

「こうしておけばよかった…」とならないよう、うちでも事故を防ぐ方法を話し合ってみてくださいね。



もしかして? カゼのあとの中耳炎にご注意!



なんと、約60~70%の子どもが小

学校入学までに一度はかかるといわれる「中耳炎」。

のどや鼻の細菌が管を通して中耳に炎症を起こすため、カゼのあとの発症が多い病気です。

ようやくカゼが治ったかな...? というときも、注意が必要です。

こんな症状があれば要注意!

耳が痛い

発熱

耳の違和感

耳がふさがったように感じる

耳だれ

聞こえがわるくなる

症状をきちんと言葉で伝えるのは、子どもたちにとって難しいものです。

機嫌がわるくなる、ぐずる、耳をさわるなどの行動がサインのことも。



変化に気がついたら、なるべく早くに耳鼻科を受診しましょう。