



石井 尚樹さん (6年)



門傳 蒼人さん (6年)



門傳 悠人さん (6年)



平野 夢月弥さん (5年)



平野 来弥さん (6年)



石村 芽依さん (6年)

『版画 (学芸会)』

Art Museum

小さな美術館 ~共栄小学校~

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ~おおきくなったら~



てるいりあちゃん



ますだおうくん



かがしりゅうくん



たてやまりょうすけくん

Everyone's infirmary

みんなの保健室

冬の脱水にご注意を

雪も降り出し、家の中ではストーブをつけて暖かく過ごしていることと思います。お部屋の中は乾燥していませんか。冬は、外も家の中も乾燥する時期です。

喉がカラカラ、口の中がネバつく、肌がかさかさ、体がダルい...そんな症状ありませんか？

それは「体の水分が足りない」サインかもしれません。



冬に多い2つの脱水

「乾燥」からくる冬脱水

人は生活しているだけで、自覚がないまま皮膚や粘膜から水分が失われていきます。空気が乾燥する時期はこれによって、肌がかさついたり、口の中も乾燥してしまうのです。

乳幼児では特に大人より水分が失われやすく、自分で訴えることが難しいです。成人では仕事では水分をとるタイミングを逃してしまったり、高齢者では「喉の渇き」自体を感じにくくなるので十分な水分がとれず脱水につながります。

「ウイルス」からくる冬脱水

冬にはインフルエンザや、感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)が流行します。これらの感染により発熱、嘔吐、下痢といった症状で脱水を起こします。

ウイルス感染による脱水は水分だけではなく、電解質も多く失われるため、水だけを飲んでも悪化させてしまうことがあるため注意が必要です。水分摂取には経口補水液をおすすめします。乳児の場合は、母乳やミルクで大丈夫です。

予防のためにできること

- ・室内の湿度は50~60%を保ちましょう。(加湿器の使用、洗濯物やぬれタオルを室内に干すなど)
- ・こまめな水分補給と十分な栄養・睡眠をとりましょう。(水分はカフェインの入っていないもの、甘くないものをおすすめします)
- ・外出時はマスク着用、手洗いうがいで感染を予防しましょう。



園保健福祉課保健係