

美唄は例年より積雪は少ないものの、低温が続いています。室内ではこの時期乾燥しやすく、様々な感染症リスクが高まります。感染症予防のために、基本の手洗い、うがい、咳エチケットと加湿、保湿をして、健康にすごしましょう。

## 新型コロナウイルス

美唄市内でも流行が確認されています。感染を広げないために、予防をしっかりと行ないましょう。

症 状 発熱、咳、鼻水、咽頭痛、倦怠感、頭痛、  
関節痛、筋肉痛、嗅覚・味覚異常、下痢

感染経路 飛沫感染、接触感染

治 療 症状の程度や重症化リスクがあるかにより、医師の判断に基づいて、薬物療法等

予 防 手洗い、アルコール製剤を使った手指消毒、マスクの着用、換気、密回避（密接場所・密集場所・密閉空間）



### かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

#### かぜ予防 6 か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人混みを避ける

### 0.1.2歳の肌は……

#### 汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

しっとりからかさかさに

#### 刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの肌を守りましょう