

ほけんだより



平成29年 11月
こでまり保育園
～第8号～

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が大きいと風邪をひきやすくなり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にもかかりやすくなります。手洗い・うがいを心がけ、「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごしていきたいですね。



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 人込みを避ける

子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



気を付けよう！冬の感染症

●RSウイルス感染症

集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、ひどくなると気管支炎や肺炎を引き起こす場合もある。鼻水やせきなどの症状に始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音がするのが特徴。

●グループ症候群

インフルエンザウイルスなどに感染し、咽喉に炎症を起こすことで発症。発熱やのどの痛みから始まり、甲高い咳が出る。(ケンケンといった咳)呼吸が荒くなり、息を吸うときにヒューヒューと音がするのが特徴。吸入器で消炎剤などを吸入して治療する。悪化すると入院が必要になることも。

●溶連菌感染症

飛沫で感染する。高熱がでることがあり、喉の腫れ、嘔吐、頭痛などの症状が現われる。首のリンパ節が腫れたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発疹が出たり、舌に白い苔状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発疹や舌のブツブツが出ず、喉が痛いだけのときもある。抗生物質で治療する。

●感染性胃腸炎

ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合、食品から感染することも。生後半年～2歳くらいの子が多くかかる。激しい嘔吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給し、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。

●肺炎

ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こした状態。インフルエンザや、風邪をこじらせてかかることが多い。風邪の症状のあと、4日以上高い熱が続き、痰がからんだ湿った咳をしていたら、肺炎の恐れがある。レントゲンをとって肺炎かどうか診断する。抗生物質を服用して治療。状態によっては入院が必要なことも。

