

ほけんだより



平成29年 12月
こでまり保育園
～第9号～

今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり冬到来という感じですね。子どもたちにとっては、クリスマスにおもちつきと、楽しみがいっぱいの月ですが、インフルエンザやノロウイルスなどの冬に多い感染症が流行る季節でもあります。手洗いやうがいをし規則正しい生活を送るよう心がけ、元気に楽しくクリスマス、新年を迎えましょう。

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱

→ 呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

→ 消化器系にくるかぜ

両方の症状

→ インフルエンザの疑い

冬の感染症を予防するには？

☆手洗いやうがい

手洗いやうがいを習慣にしましょう。うがいができない小さな子どもの場合は、水分補給で口の中を潤すだけでも細菌やウイルスの繁殖を抑えることができるので、外から帰ったら飲み物をあげてください。

☆タオルの共有を避ける

タオルを経由してウイルスや細菌に感染してしまうことがあります。できるだけタオルは別々に用意し、こまめに取り替えて常に清潔に保っておきましょう。

☆オムツの処理の注意

病気の症状が治まった後でも、しばらくの間はウイルスや細菌が便から出ています。使用後のオムツはしっかり密封してから捨てましょう。また、オムツを替えた後の手洗いをしっかりと行ってください。

☆人ごみを避ける

体調が悪い時や疲れが溜まっているときは、外出の日程や内容を見直すことも必要です。感染症の流行時期には、できるだけ人ごみを避けゆっくりと過ごしたいものですね。

冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

小児救急でんわ相談

急な発熱・頭をぶつけた・嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら

8 0 0 0

★小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気にどう対処したらいいのか、病院の診療を受けたほうがいいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師への電話による相談ができるものです。

★この事業は全国同一の短縮番号 #8000 をプッシュすることにより、お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診察時間と休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておく心安いです。