



1月 ほけんだより



あけましておめでとうございます。今年はどうな一年になるでしょうか。今年も子ども達が健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

●冬に流行る病気

★インフルエンザ

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴います。今年も新型コロナウイルスの感染も注意しなければならず、気になる症状があったら医療機関で診てもらいましょう。

★マイコプラズマ肺炎

最初は風邪と似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1ヶ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。

★ノロウイルス

ノロウイルスは、手指や食品を介して経口感染し、ヒトの腸管で増殖します。微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。子どもやお年寄りには重症化することもあるため、症状が出たらすぐに医師にかかりましょう。また、症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出る場合があります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。

令和3年1月4日

松島さくら保育園 保健室

●発熱について

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう。



熱が出た時の お家でのケア

<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <h3 style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">水分補給</h3> </div> <p>湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。</p>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <h3 style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">食事</h3> </div> <p>食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。</p>
<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <h3 style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">衣服</h3> </div> <p>熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。</p>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;">  <h3 style="background-color: #90EE90; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">汗をかいたら</h3> </div> <p>ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。</p>



手洗い、うがいをしっかりと行いましょう。また人混みは避け、栄養や睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心掛け、感染症にかからないように気を付けていきましょう。

