

ほけんだより 1月

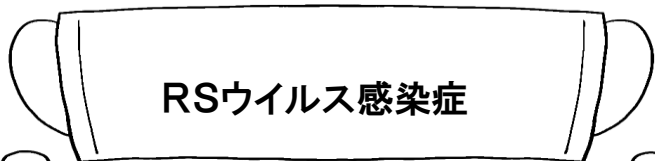
ひまわり保育園 看護師 野澤 R7・1月号



今年もあとわずかとなりました。来年もよろしくお願いたします。お休みの予定や計画を楽しみながらも、規則正しい生活を心がけましょう。また、今後もインフルエンザ患者の増加も予想されます。手洗い、うがいを始めとした感染予防行動はお休み中も徹底するようにしましょう。

12月の感染症発症状況

- ・手足口病 3名
- ・RSウイルス 3名
- ・咽頭結膜熱 1名
- ・インフルエンザ A型 1名
- ・胃腸炎 1名



RSウイルス感染症

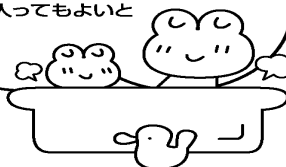
毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はない為、その後も再感染を繰り返します。生後6か月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内に風邪症状がある場合は、全員マスクを着用して予防しましょう。

※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。
 ※お子さんの急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他、
 ※近くの救急病院の診療時間と休診日は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ことが大切です。

かぜをひいたときにお風呂に入っていますか？

意外と入らないという人が多いのではないのでしょうか？ 乳幼児は新陳代謝が盛んで、たくさん汗をかきます。元気であれば、入浴して皮膚を清潔にすることで、治りがよくなる場合もあります。体力を消耗しないように、ぬるめのお湯に入り、十分体を温め、お風呂の湿気を鼻やのどに与えます。入浴後は、体のほてりがとれてから早めに睡眠をとります。入浴後すぐに布団に入ると、子どもの体は熱を発散させようと汗をかき、かえって寝冷えをさせることになります。

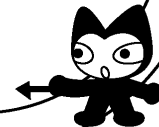
医師と相談の上、入ってもよいときは入浴しましょう。



マスクは何のため？

マスクをしていても、ウイルスはマスクの目を通して進入します。しかし、冷たい空気やほこりから鼻やのどを守ることで、少しでも乾燥が防げます。

かぜをひいている人は、せきやくしゃみによるほかの人への感染を、マスクをしてできるだけ防ぐようにしましょう。



じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を押さえ片方の鼻の穴を押さえゆっくり少しずつかみましょう。



鼻水の色を見てみよう

◎透明の鼻水は気温の変化や風邪の初期症状の場合に見られます。

◎黄色から緑色の鼻水は細菌に感染している可能性があり緑色に近いほど症状が悪いので早めにいきましょう。

