ほけんだより　１月

社会福祉法人誠和会ひまわり保育園　看護師　野澤

今年もあとわずかとなりました。来年もよろしくお願いいたします。
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

・RS ウイルス　１名　・突発性発疹　１名
・インフルエンザ A 型　30 名　・伝染性紅斑　１名
・マイコプラズマ肺炎　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。

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耳鼻科にいきましょう。

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。