



寒さも厳しくなり、さらに雨も降らず乾燥した毎日が続いています。
最近ではインフルエンザが猛威をふるっているとテレビなどで取り上げられていますが、宝木保育園ではインフルエンザの発症はあるものの、体調が悪いときに早めのお迎えやお休み、通院等、保護者の皆様のご協力をいただき、今のところ感染拡大せず過ごすことができています。ありがとうございます。インフルエンザだけではなく感染症の多い季節ですので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

冬の生活習慣・健康・病気特集!

前回のほけんだよりもインフルエンザなどの感染症を載せましたが、今回は『冬』に関係した様々なことを載せてみたいと思います!しかし冬に多い感染症といっても必ずこの時期におこる!とも言えません。我が家ではインフルエンザが流行している中、夏にはやる咽頭結膜熱(プール熱)にかかりました…。流行しやすい時期はありますが、様々な病気も考えられるため、何か変だな?風邪と言われたけどなかなかよくなるいな?等、体調が悪いときには通院し、症状にあった治療を受けるようにしましょう。



| インフルエンザ | | かぜ |
|---------------------|--------|---------------|
| インフルエンザウイルス | 原因 | 細菌、ウイルス |
| 冬から春に多い | 時期 | 一年を通して |
| 全身症状 | 病気の始まり | 鼻水、くしゃみ |
| 39~40℃ | 熱 | 37~38℃くらい |
| 大流行することも | 伝染 | 多くの人にうつらない |
| 手足や腰に強く出る | 関節痛 | ほとんどない |
| 肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など | 合併症 | 安静を守ればひどくならない |



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも?

- インフルエンザを発症して1~2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている



高熱に注意!

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状**
- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
 - 全身に発しんが出る
 - 舌にイチゴ状の赤いぶつぷつが出る
 - おう吐、頭痛が起こる



溶連菌感染症は

治った後も検査を受けて

溶連菌感染症は、突然の高熱、のどの真っ赤なはれ、かゆみのある発しんが全身に広がるなどの症状が出ます。抗菌薬を飲めば治りますが、大切なのは、症状が治まった10日~2週間後に1回、さらに1か月後に1回、尿検査を受けること。「急性糸球体腎炎」などの合併症を起こしていないか確認するためです。忘れずに受診しましょう。



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

心配なうんちは 色や形でチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう! 健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色ですると出ます

野菜や水分が足りないとみえ

おなかの調子がよくないみたい

白、赤、黒いうんちは注意!

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが。すぐに受診を!

低温やけどに注意

ホットカーベットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

背すじぴん! で 元気!

寒いといつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

