

ほけんだより

れいわ ねん 令和6年 ことども未来課保育幼稚園 係
1月号 1月号 Tel.53-4083

ほけん目標

かぜなど感染症の予防につとめよう。



今月のほけん行事

4か月児健康診査・10か月児健康診査

↓
医(病)院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

↓
個人通知が届きます。

最近小児科でよく見る病気

インフルエンザ、胃腸かぜ・胃腸炎が多くみられます。また、溶連菌、アデノウイルスにも注意が必要です。手洗い・手指消毒、部屋の換気等、予防対策をしっかりとしましょう。

資料提供:松阪地区医師会バビーグループ

かぜとインフルエンザの違いは？



この季節、かぜやインフルエンザ・胃腸かぜ等さまざまな感染症が流行します。園では、インフルエンザにより欠席するお子さんが多くみられています。石けんでの手洗いや部屋の換気等、各家庭で感染症対策を引き続きお願いしたいと思います。「かぜ」と「インフルエンザ」では、大まかな症状や予防方法は似ていますが、様々な違いがあります。

	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、のどの痛み等、軽い症状が多い	強い全身症状(関節痛、筋肉痛等)が出やすい
発症時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する。
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる。

インフルエンザは、『学校において予防すべき感染症』として、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」休まなければなりません。

もし、インフルエンザと診断されましたら、園へ連絡をお願いいたします。

はなみず で こどもの鼻水が出やすいのは…

こどもの鼻は小さく狭いため、少しの鼻水でも鼻に溜まり、鼻水が頻繁に出てしまいます。また、特に乳幼児は自分で鼻を上手にかめないため、鼻水が溜まりやすくなります。鼻がつまると呼吸がしづらくなって、食事や睡眠に影響を与えます。長引くときは、かかりつけの病院で受診しましょう。



【おうちでのケア】

- 鼻水を取ってあげましょう。
(赤ちゃんは、鼻の穴が小さいので、お湯で湿らせたガーゼ等でやさしくふいてあげましょう)
- 鼻の下に蒸しタオルを当てて、鼻づまりを楽にしてあげましょう。
- こんなときは病院を受診しましょう。
 - ・ 黄色や緑色の粘り気のある鼻水が出る
 - ・ いつも鼻がつまっていて、いびきをかく
 - ・ 鼻がつまって、おっぱい・ミルクが飲めない
 - ・ 突然鼻がフガフガ鳴り出したり、鼻がくさい(異臭がする)

き ていおん 気をつけよう！低温やけど

冬の必需品ともいえるさまざまな暖房器具。「ここのよい温度」だと感じていても、そのまま長い時間、同じ場所にあたっていると、やけどとまったく同じ症状になってしまうことがあります。さらに、低温のため熱さや痛みを感じにくく、自分でも気づかないうちに重症化してしまうこともあります。子どもは皮膚が薄くて弱いので、特に注意が必要です。使い捨てカイロや湯たんぽ、電気カーペットなどを使うときは、次のような工夫をして使うようにしましょう。

- 熱源からだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたままにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う



もし、やけどをしたときは…

- すぐに水道の水でしっかり冷やしましょう
- 水ぶくれはつぶさないようにして、病院でみてもらいましょう
- 服の上からやけどをした時は、無理に脱がずに服の上から水をかけましょう。

