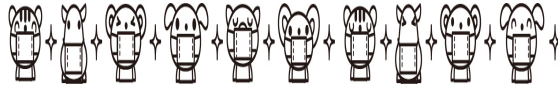


保健だより

先月はインフルエンザの発症がみられていました。気温が低く、乾燥が続いているため、引き続きインフルエンザをはじめとする感染症には気をつけましょう。また、花粉症などのアレルギーも症状が出現する時期となります。早めの対策がアレルギー症状を悪化させないコツと言われていますので、内服や点眼など毎年処方してもらっている方は早めの受診・服用をお勧めします。まだまだ寒い時期が続きますが、家族みんなをよく食べて、寝て、遊んで、笑い、免疫力を高めましょう。

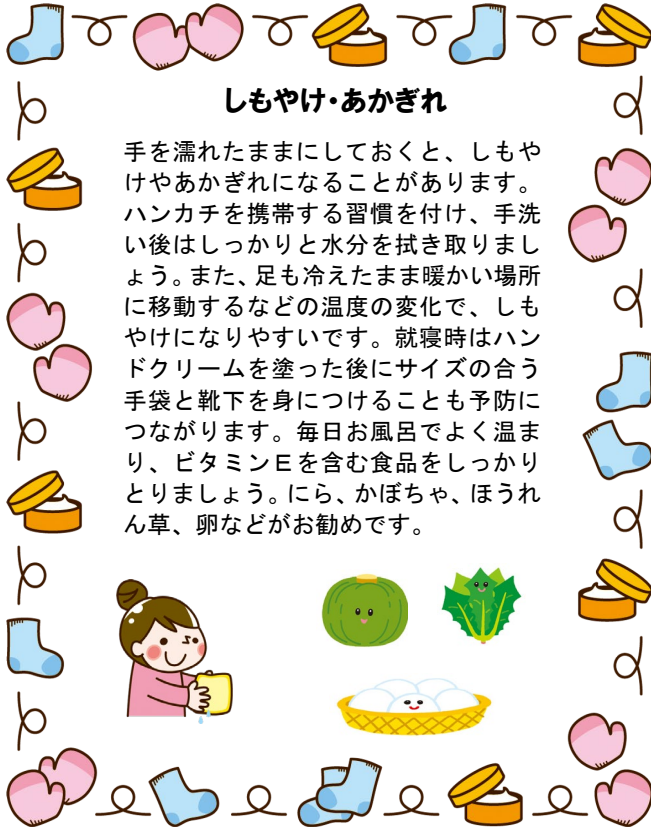


平成31年 2月

さくらの郷みらい保育園
みらいつぼみ保育園

鼻血 この季節、アレルギーや風邪などで鼻がかゆくなり、鼻をかいて鼻血がでることが多いです。鼻血が出た時は、まず子どもの衣服をゆるめて楽にさせます。鼻の付け根を指で挟み、圧迫して止血します。出血が治まらない場合は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰め、様子を見ます。鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。

鼻血が出た時に上を向かせると、血が喉に流れて吐き気をもよおす場合がありますので、頭は下に向かせましょう。



しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。また、足も冷えたまま暖かい場所に移動するなどの温度の変化で、しもやけになりやすいです。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋と靴下を身につけることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵などがお勧めです。



インフルエンザが はやってます！

インフルエンザが流行中です。先月はインフルエンザA型が流行していましたが、例年の傾向を考えるとこれからはB型の流行する時期となります。発熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。発熱直後に受診してもウイルスが増殖せず、診断がつかない場合もありますので、次の日も発熱が続くようなら再度受診しましょう。



症状

突然の発熱

激しいせき

鼻水

頭痛

のどの痛み

おう吐

関節痛
筋肉痛



☆予防のために

- ・外から帰ったら手洗い・うがいを
- ・なるべく人ごみを避ける
- ・部屋の湿度は50～60%くらいに
- ・こまめな換気を心がける
- ・十分な睡眠、休養をとる
- ・バランスのよい食事、十分な水分補給を

※インフルエンザと診断された場合は「発症翌日より5日間かつ解熱の翌日より3日間」は登園停止となります。登園時には医師による登園の許可（登園許可証）が必要になります。