保 健 だ よ り

平成３０年　１２月　　さくらの郷みらい保育園

みらいつぼみ保育園

先月は歯科健診へのご協力ありがとうございました。幼児さんは自分で磨けるようになったお子様もたくさんいらっしゃると思いますが、虫歯予防のため、必ず歯磨きの後のチェック・仕上げ磨きをお願いします。また、先月は高熱で欠席されるお子様が多くみられました。引き続きおうちでも感染症対策を行い、元気な冬を過ごしましょう。

冬の過ごし方♪

クリスマス・冬休みと年末年始は楽しいイベントが盛りだくさんです。しかし同時に、大人の生活に合わせて、子どもも生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。また、冬になり、様々なトラブルも考えられます。家族みんなで楽しい冬を過ごすために以下のことに注意しましょう。

1、感染症に注意！

インフルエンザやかぜが流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけ、かぜになりにくい体をつくりましょう。

2、やけどに注意！

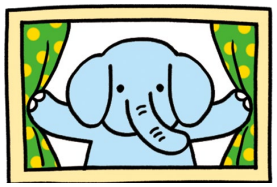
冬はポットやファンヒーターなどによるやけどが増える時期です。また、最近ではホットカーペットや床暖房、使い捨てカイロなどによる「低温やけど」もよく見られます。特に「低温やけど」は痛み感じにくく、重症化しやすいので、肌が赤くなり、子どもが痛痒く感じていたら、２０分程流水で冷やし、受診しましょう。

3、室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる場合があります。設定温度は１８℃～２０℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにしましょう。
また、１時間に１回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ１杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

4、3つの首を温めよう！

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首・手首・足首が冷えると、体全体も冷え、かぜをひきやすくなります。お出かけの時は、首にタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この３ヶ所を冷やすと効果があります。



インフルエンザ

＊原因　インフルエンザウイルスによる感染症で、潜伏期間は２～５日間。ウイルスにはＡ、Ｂ、Ｃ型があり年によって流行する型が異なります。

＊症状　急な高熱、だるさ、寒気、関節痛、せき、鼻水、のどの痛みなどのかぜ症状があらわれます。熱がいったん下がってもまた上がることもあり、油断できません。

＊対応　抗ウイルス剤、熱や痛みを抑える薬が処方されます。医師の指示に従って服用しましょう。発症後５日間経過し、かつ解熱後３日間経過するまで登園禁止です。

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 ➡ 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 ➡ 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 ➡ インフルエンザの疑い