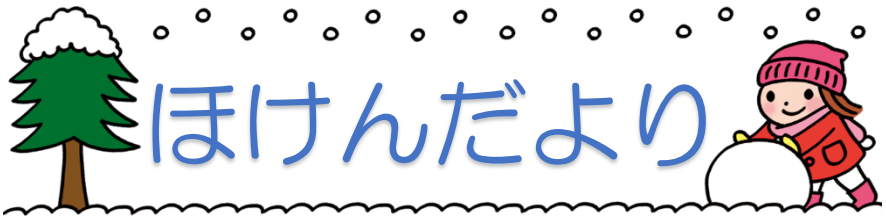

ほけんだより

米谷こども園
令和６年２月 29 日発行

寒さが和らぎ、春の気配が感じられる日が続いたり、雪が降って寒い日が続いたりと、寒暖の差があり体調を崩しやすくなっています。そして、まだまだ新型コロナウイルスなどの感染症にも注意をしなければいけません。コロナウイルスやインフルエンザ以外にも、冬場には気をつけたい感染症がありますので、今回は紹介したいと思います。手洗いやうがい、換気等をしっかり行い感染対策をすることはもちろんですが、生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしていきましょう。

【溶連菌感染症について】

38～39℃の発熱が出て、のどの痛みがあります。体や手足に小さな赤い発疹が出たり、舌がいちごのようにぶつぶつになったり、腹痛や嘔吐などの胃腸炎症状を伴う場合もあります。
診断されたら、抗生物質を服用します。症状は数日で治まってきますが、合併症を予防するため、薬は最後まで飲み切るようにしましょう。
登園のめやすは『抗菌薬を飲み始めてから 24～48 時間が経過していること』です。
手洗いとうがいを心掛けて、予防に努めていきましょう。

【花粉症について】

子どもの花粉症は年々増えています。風邪とまぎらわしく、症状があっても熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、症状がずっと続くと不快です。また、子どもは症状を上手く伝えられないので、気になるときは、早めに病院を受診して、症状が悪化しないようにしましょう。

【症状】
★鼻水・鼻づまりが続く
★くしゃみが出る　★目をこする
その他にも、よく眠れなかったり、日中元気がなかったり機嫌が悪かったりすることもあります。

【『水分補給』で感染症予防！】

冬場は夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分を摂る機会が減ってしまいがちです。ウイルスは乾燥を好むため、水分を摂ることによって、のどや鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防いだり、侵入したウイルスをたんや鼻水によって体外に排出する作用を助けたりしますので、のどが渇いてなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。

【RS ウイルス感染症について】

RS ウイルスは身近なウイルスで、免疫のある大人にはごく軽い風邪ですが、初めてかかる子ども、特に６か月未満の赤ちゃんでは症状が重くなるので、家族全員で予防しましょう。
症状としては、発熱、せきや鼻水などの風邪に似た症状が現れます。せき以外にもゼイゼイする息苦しさを伴い、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

●呼吸に合わせて肩を動かす
●呼吸するとき胸がへこむ
●ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い
などは、息苦しさがひどいサインですので、早めに受診しましょう。
周囲の人から知らないうちに、子どもにうつる可能性もあります。症状があるときは、大人がマスクをつけましょう。また、こまめ手を洗い予防しましょう。

【せきが出るときは…】

せきしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

日中は：せきエチケットを守る

≪マスクをつける≫
せきのしぶきが広がらないよう、マスクをつけましょう。　※2 歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで！

≪マスクをつけていないときは肘でおさえる≫
せきが出たときに手でおさえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときは、肘でおさえます。

夜は：上半身を高くして寝る

横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきが和らぎます。また、寝室を加湿するのも効果があります。