



あけましておめでとうございます。今年はどうなるのでしょうか？
今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。子どもたちと一緒に元気な体を作っていきましょう。

▼マイコプラズマ肺炎▼

最初は風邪と似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヶ月くらい続くのが特徴です。特に早朝や就寝前にひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診しましょう。潜伏期間(14日～21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。免疫力が弱っているときにかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。



気をつけよう！冬のケガ！

冬は、雪が降ったり、暖房器具を使用したりしますね。そこには、ケガの危険が潜んでいます。どんなことがケガにつながるのか知っておき、ケガを予防しましょう。

❄️ ポケットから手を出そう ❄️

ポケットに手を入れていると、転倒した際、すぐに手が出せず、大ケガをする危険があります。手袋を着用し、防寒しましょう。



❄️ 凍った路面に注意しよう ❄️

小さな歩幅で足裏全体を着けて歩いてみよう。
また、時間に余裕をもち「急がず、ゆっくり」行動することも大切です。

❄️ 足下以外の安全確認も忘れずに ❄️

雪の日の路面が滑りやすい時は、足下ばかりを見てしまがちです。
歩行者や自転車など、前方や周りの安全確認も忘れないようにしましょう。

❄️ 低温火傷に注意しよう ❄️

低温火傷は、心地よく感じる暖かい温度(44～50℃)のものが、長時間、肌の同じ部分に触れていることにより起こる火傷です。
カイロや湯たんぽ、電気カーペット等を使用する際は注意しましょう。



* 「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？ *

インフルエンザ	原因	かぜ
インフルエンザウイルス		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、等	合併症	安静を守れば ひどくならない

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

知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりと、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

