

lyocity

11月号



# ほけんだより

令和6年11月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

葉っぱの色が徐々に赤や黄色へと色付き始め、朝夕は少し冷え込むようになりましたね。冬の足音の近付きを感じますが、冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう規則正しい生活を心がけ、感染症を予防しましょう。



こんな病気に注意！

インフルエンザ・咽頭炎  
手足口病・溶連菌感染症  
RSウイルス など

## 11月12日は「皮膚の日」



湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

## インフルエンザ

- ◎急な発熱
- ◎のどの痛み
- ◎激しい頭痛や筋肉痛
- ◎寒気が強い
- ◎咳がたくさん出る
- ◎下痢、嘔吐 など

放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら病院で診てもらいましょう

### 予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や発熱している子は、予防接種を避けたほうがよいでしょう。



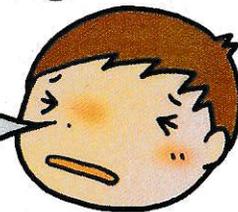
## 冬はもうすぐ！ かぜ予防を！



1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。空気（風）の通り道を作り、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。また、元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。つめが長いと、バイ菌が残る原因にもなるので、普段から短く切っておくことも大切です。



## 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。



### 鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽いかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。