



lyocity

3月号



こんな病気に注意!

咽頭炎・溶連菌感染症

嘔吐下痢症

インフルエンザ など



ほけんだより

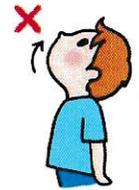
令和8年3月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じるようになりましたね。こどもたちは、4月からの進級、進学に向けて、ドキドキワクワクしていることでしょう。今年度も後1ヶ月…病気やけがに気をつけて、楽しく元気に過ごしたいですね。

鼻血

鼻血が出たときは、まずこ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、数分ほど圧迫して止血します。出血が治まらない時は、鼻の穴の入口近くにティッシュペーパーや脱脂綿を詰めて様子を見ます。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。



吐いたときは…

こどもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いたときは嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、頭と体を横に向けて寝かせます。次に、口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。うがいができる年齢のこどもなら、うがいをさせ、衣服が汚れていたら取り替えましょう。水分補給は吐き気が治まるまでは控え、水分を欲しがらうなら少量ずつ飲ませてみましょう。



耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。こどもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からおこさまの様子をよく観察しましょう。

- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- 鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う

大切な耳を守るために気をつけたいこと☆



耳の聞こえチェック

- 呼んだときに返事をしたり振り向いたりしますか?
- 習得する言葉は増えていきますか?
- 話を聞くとときに何度も聞き返したり、片方の耳で聞こうとしたりしていませんか?



花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり。高熱になることも。	ほとんど出ない。あっても微熱。
くしゃみ	それほど続けて出ない。	何度も続けて出る。
咳	喉が痛み、咳が出る。	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない。
鼻水	始めはサラサラで、次第に粘り気が出て色も付く。	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない。	涙、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

家に帰ってからすること

玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってから、手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。

