



1月のほけんだより

令和3年1月発行
はごろも保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすく、インフルエンザも流行る時期です。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。
先月は、手足口病が流行っていました。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

*手足口病

原因：コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

症状：手足や口の中に水疱や赤い湿疹が出るのが特徴で、膝やお尻に出ることもあります。痛みやかゆみを伴い、発熱したりすることもあります。
また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。

対応：まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛や嘔吐を伴う発熱があるときは、すぐに受診しましょう。

口の中の水疱が痛むときは、のどごしのよい食事にしましょう。

治った後も、2~4週間くらいは便にウイルスがいます。おむつ替えの後には、しっかり手を洗いましょう。



*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。

鼻水の色を見てみよう！

- ・透明：気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。
- ・黄色から緑色：細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早目に病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は、加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

小さい子はこまめに拭いてあげましょう！

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、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を傷めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

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