



# 1月のほけんだより

令和5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？ 每日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。先月は、本園で、RSウイルス感染症、嘔吐、アタマジラミ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。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。

## 2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くの「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにはほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。



- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しづつゆっくり飲ませる

## RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくなりませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。



### 呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がへこへこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる

## アタマジラミに注意

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしているてもうつってしまいます。

### アタマジラミをチェック！

- 卵は細長いだ円形。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取ないので、フケとは違うことがわかります。
- 後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪をかき分けて丁寧にチェックして。

シラミを見つけたら早めの駆除を！  
放っておくとどんどん増え、周りにうつしてしまいます。



## アタマジラミの予防と駆除

### 予防

- 毎日大人が洗髪する
- 髪はできるだけ短くするか長い子はしばる
- 衣類や寝具はいつも清潔に
- こまめに掃除機をかける
- ときどきシラミチェックを

いつもすっきり頭でいるために予防を心がけましょう。もしシラミを発見したときは、すぐに駆除を！

### 駆除

特殊なシャンプーで洗髪  
薬局で購入できる「スミスリン」という殺虫効果のあるシャンプーを2~3日に1度使って洗髪。1か月ほど使うことで効果が上がります。

### 卵は発見次第つぶす

卵を見つけたら目の細かいくしでさとり、つぶします。

