



平成30年10月末日
志村さかした保育園

葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。

気温が下がり生活リズムが崩れてしまいがちな時期ではありますが、朝食をしっかり食べ、たくさん体を動かして、休息も十分にとり病気に負けない健康な生活習慣を心がけていきましょう。

どうして熱が出るの？

●体の中に病原体が入ってきたとき、それと戦う白血球が働きやすい環境にするために人間の体は熱を上げています。

●ウイルスの増殖を抑える役目もあり、体を守るために熱が出ています。(ただし、熱中症は除く)

熱は下げたほうがいいの？

●体を守る防御反応ですので、積極的に下げる必要はありません。

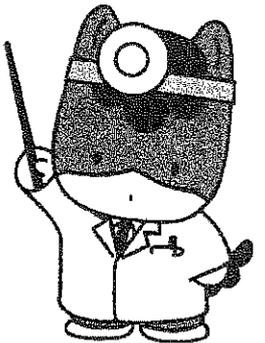
●熱が上がっている時は悪寒を感じていることが多く、布団などで暖めてあげるとよいでしょう。体温が上がると今度は熱を下げようと汗をかいたり、暑さを感じてくるので氷枕などを使用して冷やしてあげるとよいでしょう。

●熱が高いと不機嫌になり、眠れなくなったり、水分も摂れなくなったりします。そのような本人の苦痛が強い時は一時的に解熱剤を使用し、楽にしてあげることは大切です。

熱が下がれば大丈夫？

●体温を上げて細菌やウイルスと戦うことで体力を消耗しているため、感染症にかかりやすい状態になっています。また、解熱剤を使用しての解熱は一時的なものであり、再発や症状を長引かせてしまう原因にもなりかねません。

体力をしっかり回復できるように十分な休息時間を作ってあげることが大切です。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。入浴では肌の油分がお湯に溶け出して乾燥しやすくなります。湯上り後は保湿クリームや軟膏で失われた油分を補ってあげることが乾燥肌の予防に効果的です。

軟膏は大人の手のひら2枚分の面積の肌に対して手の指1関節分が適量とされています。肌がテカテカする程度塗ることで外部からの刺激を緩和し、アトピー性皮膚炎の予防にもつながります。



～インフルエンザの予防接種をお勧めします～

予防接種は感染症そのものを予防するものではなく、**重症化を予防**するものです。「予防接種をしてもかかってしまったから、意味がない」とは思わずに重症化を予防する意味で予防接種を受けることをお勧めします。

インフルエンザが重症化することで引き起こされる危険な合併症の主なもの

・インフルエンザウイルス肺炎…インフルエンザの死亡原因1位です。

・インフルエンザ脳症…1歳がピークで主に6歳以下の子どもが発症しやすいです。死亡率は8～9%程に下がったと言われてはいますが治った後にも25%の子どもに後遺症が見られるなど注意が必要な合併症です。