



ほけんだより

令和2年11月末日
志村さかした保育園

今年も残すところ、あとわずかになりました。子どもたちにとってはクリスマスやお正月など、お楽しみも多い時期ですが、生活リズムが崩れやすい上に感染症も心配な時期でもあります。手洗い・うがいを欠かさずに引き続き感染予防に努めていきましょう。

小まめに換気をしましょう

暖房を入れる機会が多くなりはじめます。部屋を閉めた暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭が痛くなる、めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。

これは室内の空気が汚れていたり、乾燥したりしているためです。乾燥した空気はウイルスに対する抵抗力を弱め、風邪をひきやすくさせます。1時間に1度は窓をあけ、新鮮な空気と入れ替えましょう。

嘔吐下痢症(胃腸炎)

嘔吐下痢症(おうとげりしょう)は、突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐに受診するようにしましょう。

また、タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

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。

まだ上手に鼻をかめない場合は、ティッシュでこまめに拭くか、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。

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。

