



ほけんだより

平成29年2月号
明照保育園



1月に入り豊橋では、現在インフルエンザ警報レベルになっています。保育園では8名の報告者が出ていますが、まだこれから増えていくと思われます。インフルエンザについては、ほけんだより 11月号に掲載してあるのでご覧くださいね。この時期は、低温・低湿でかぜのウイルスが大好きな季節です！かぜを寄せ付けないう丈夫な身体づくり、環境に気を配り、元気に乗り切りましょう。

【発熱の応急処置】

- ★熱の上がり始めは体を温めて、上がりきったら冷やすのが基本です。様子を見ながら、水分補給も忘れずに！
- 熱を測る…熱を測るときには、正しく熱を測り、服を着せ体を温める。
- 下着を替える…熱が上がるにつれて汗をかくので、下着をこまめに取り替える。
- こまめな水分補給…飲めるようなら、白湯や子ども用のイオン飲料で水分補給を。
- ★熱が上がってきたら！
- 1枚脱がして涼しく…体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする。
- 体を冷やす…水で濡らしたタオルを、脇の下や足の付け根に当てる。
- こまめに水分補給…熱が下がった後も、こまめに水分補給をする。
- ★正しい熱のはかり方
- 体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから計りましょう。

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

【どうやって感染するの?】

※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高いほうに入っています。

接触感染

病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ピブリオ・カンピロバクター菌・ボツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎(おう吐下痢症) など

飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染

空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染

咽頭結膜熱(プール熱)
インフルエンザ・りんご病
おたふくかぜ など

水ぼうそう・結核
はしか など

うがいで高い予防効果

予防接種および感染者に近づかないことで予防

手洗いで高い予防効果

【部屋の温度設定・換気について】

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



【おわりに】

楽しみにしているお遊戯会までにあと少しです。全員が元気に参加できることを願って、保育園では加湿や換気につとめ、子どもさんの体調に気をつけていきたいと思ひます。お家でも、うがい・手洗い、早起き早寝でがんばりましょうネ!!