

ほけんだより

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R4.11.28

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。寒さに負けず子どもたちは外で元気いっぱい遊んでいます。

風邪をひきやすくなる季節のためしっかり体調管理を行い、寒い冬を吹き飛ばしていきたいですね。今月は、冬の感染症と、保湿剤について紹介します。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

前日から……



24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回もあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

ちょっとした変化を見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にボツボツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができて

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

小さな子どもは、体調をうまく伝えられませんが、「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

風邪をひかないためには、何を？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を**保温**する



首の底筋のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい物がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらかまめに脱いで調節しましょう。

室内を**保湿**する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浸透しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を**保護**する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！

保湿剤、使い分けましょう！

