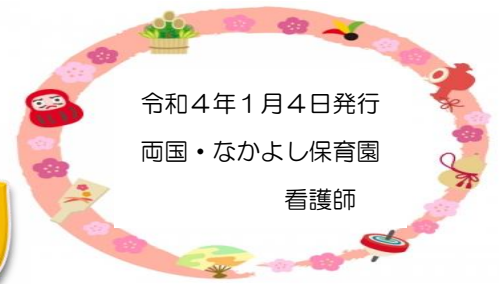




ほけんだより



令和4年1月4日発行
両国・なかよし保育園
看護師

明けましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。
お正月が開け生活リズムが乱れやすい時期となるので、生活リズムや体調を整えて丈夫な身体を作りましょう。

1月の保健行事

6日(木) 内科健診
(0～2歳児)

12月の感染症

なし

冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。



肺炎

<原因>

ウイルスや細菌が肺に入り込み炎症を起こした状態。インフルエンザや風邪をこじらせてかかることが多い。

<症状>

かぜの症状のあと、4日以上高熱が続き痰が絡んだ咳をしている。

<対応>

レントゲンをとって肺炎かどうかを判断する。抗生剤を服用して治療する。



クループ症候群

<原因>

パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症する。

<症状>

発熱や喉の痛みから始まり、犬が吠えるような甲高い咳が出る。呼吸が荒くなり喘鳴を伴う。

<対応>

吸入で消炎剤などを吸入して治療する。家庭内では水分を十分に与え、加湿器等で室内の乾燥を防ぐ。

RSウイルス

<原因>

RSウイルスの感染によって起こり、集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

<症状>

鼻水や咳などの症状で始まり。呼吸時にヒューヒュー・ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。

<対応>

今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

予防接種

保育園はいろいろな子どもたちが、ともに過ごす集団生活の場です。予防接種は、できるだけ計画的に受けていただくようお勧めしています。



生活リズムを整えましょう

長期のお休みが続くことによって、生活リズムが乱れやすくなります。スムーズに普通の生活に戻れるように規則正しい睡眠、バランスのとれた食事、休息を意識した生活を心がけましょう。