



ほけんだより・2月

平成31年2月1日
四つ木なかよし保育園
看護師

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行しているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

インフルエンザ大流行中！！

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

★まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、**発症した後5日を経過し、かつ熱が引いてからも3日間は登園を控え**、しっかりと自宅療養しましょう。

りんご病(伝染性紅斑)

咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。

対処法

発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴すると、かゆみが強くなる場合があります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。

★登園のめやす：**全身状態が良いこと**

★最近鼻水を出している子どもたちが多くいます。

じょうずに鼻をかみましょう！

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色を見てみよう！！

▼透明
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

▼黄色から緑色
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまいます。その時は、加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

●1月の欠席状況理由
インフルエンザA、伝染性紅斑(りんご病)
発熱、鼻水・咳

●今月の0歳児健診(もも組)
2月20日(水) 10:30～
なるべく欠席されないようよろしくお願いします。