

ほけんだより

令和4年12月1日 西保育所



油断できない かせ

かせは年齢が低いほど、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** にかぜ
- 下痢・おう吐 → **消化器系** にかぜ

インフルエンザの症状も、急激な発熱とせきや鼻水など、通常のかぜと大きな変わりはありません。流行時は、医療機関を受診し、診断を！

クループ症候群

クループ症候群は、気管の入り口のところがはれる子どもの病気です。かせの症状に似ていますが、ひどくなると気管の入り口がはれて、呼吸困難を起こすことも。「ただのかぜかな」と思っても、早めに病院で診てもらってください。

症状

- のどの痛み
- ケンケンという甲高く犬がほえるようなせき
- 声のかすれ
- 息を吸うとヒューヒューという音がする

ケア

- 早めに医療機関を受診しましょう。気管の入り口のはれを取る治療が必要になることも
- せき対策としては、部屋の湿度を保ち、水分をこまめに十分にとる

夜間にせきがひどくなることもあるので注意！ 苦しそうなときは、夜中でも急いで受診してください。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

吐き気が治ったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなどを少量ずつ飲ませる

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

おう吐後に…

すぐに水を飲ませないで

吐いた後、のどが渇いたからといって、水などをたくさん飲ませると、かえって吐きやすくなるので気をつけて。

- ① うがいをして口の中を洗い流します。
- ② 30分ほど様子を見ます。
- ③ 吐き気が治ったら、スプーンで子ども用イオン飲料やお茶などを少しずつ。

誤飲・窒息にご用心

普段と違ったお食事をとる機会も増える年末年始。気道異物事故で気をつけたい食品は…

- 丸くつるつるした食物 (ピーナッツや枝豆、要注意…ミニトマト、キャンディーなど)
- かみ砕きにくい食物 (グミやお餅、団子、こんにやくゼリーなど)

小さくカット、目を離さない、置いておかない

ナッツ類は、砕いていても小さい粒が軌道に入ってしまうと大変取りにくく、全身麻酔での処置となります。3歳児未満のお子さんは食べないよう、小児呼吸器学会が呼びかけています。

歯科検診があります

12月13日(火) 9時～

当日の朝はしっかりと朝ご飯を食べ、きれいに歯を磨いてからの登所をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたら、担任の方までお伝えください。

11月に発生した感染症・疾患

- 新型コロナウイルス
- クループ症候群
- 発熱・下痢、腹痛
- 鼻水、鼻づまり
- 中耳炎・副鼻腔炎