

# ほけんだより



令和4年12月1日 西保育所

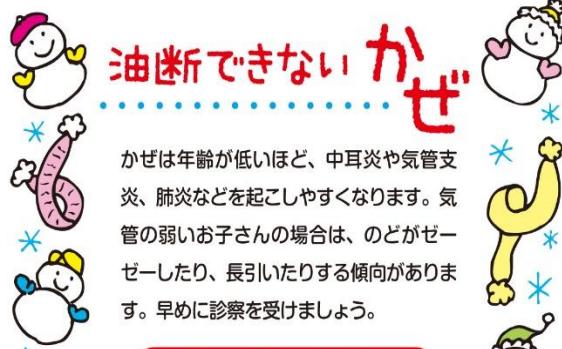


あっという間に12月。今年も残すところあと少しとなりました。  
最近は、急に冷え込み、寒さで体調を崩しやすい時期になってきています。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり冬に多い感染症が流行るため、注意が必要になってきます。引き続き手洗いやうがいを丁寧に行っていきましょう。また、年末年始と忙しくなる日々になりますが、元気に新しい年を迎えるため、体調管理には十分気を配っていきましょう。

今年一年の締めくくりが、皆さんにとってステキな月となるように願っています。



## 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



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！

## クレープ症候群

クレープ症候群は、気管の入り口のところがはれる子どもの病気です。かぜ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あります。「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
- 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あります
- 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があるので注意！ 苦しそうなときは、夜中でも急いで受診してください。

### ケア



## 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）
- かみ碎きにくい食物（グミやお餅、団子、こんにゃくゼリーなど）

### 小さくカット、目を離さない、置いておかない

ナツツ類は、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。

## 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



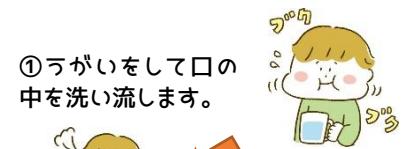
吐き気が治まったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませる

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

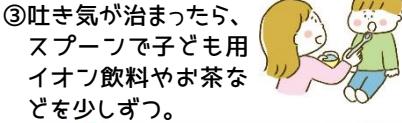
吐いた後、のどが渴いたからといって、水などをたくさん飲ませると、かえって吐きやすくなるので気をつけて。



①うがいをして口の中を洗い流します。



②30分ほど様子を見ます。

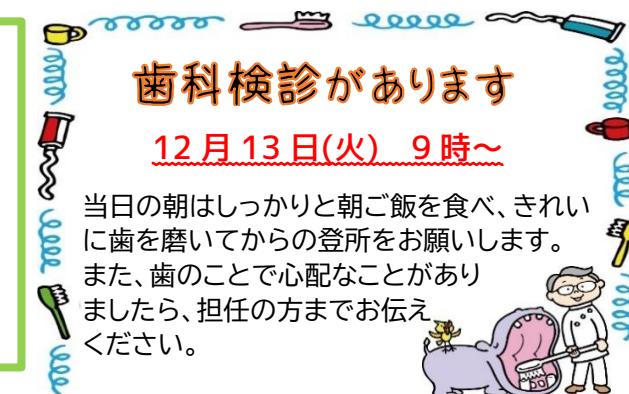


③吐き気が治まったら、スプーンで子ども用イオン飲料やお茶などを少しづつ。

## 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、歯のことでお困りなことがありますら、担当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
- ・クレープ症候群
- ・発熱・下痢・腹痛
- ・鼻水・鼻づまり
- ・中耳炎・副鼻腔炎

