

2022



病児・病後児保育室 すこやかルーム

# すこやかだより

第13号

新しい1年がスタートしました！もう今年のご目標は立てましたか？年の始めだからこそ「風邪をひかない」「手洗いうがいを毎日する」など、健康についての目標を立ててみましょう。

お正月休みに、遠くにお出掛けをした方もいると思います。生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心掛けましょう。

朝晩は特に気温も下がり、路面が凍る日もあります。足元をよく見て転倒事故に気を付けましょう。

## ～鼻水について～

### ☆上手に鼻をかみましょう

- ① 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す。
- ② 片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみすぎないように気をつけましょう。
- ③ 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。



### ☆鼻水の色を見てみましょう

#### 透明

気温の変化によるものや風邪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

ウイルスや細菌等に感染している可能性があります。緑色に近いほど症状が悪いため、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ふことがあります。そんな時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

## ～クルーズ症候群～

発熱や咳、喉の痛みなど、風邪とよく似た症状が現れますが、声帯の下が腫れ、喉頭が狭くなるため、呼吸困難を起こします。特に息を吸うときに苦しくなり、咳込んだ時に、「ケーン、ケーン」と犬が鳴くような乾いた咳が出ます。乳幼児は症状が急変しやすく、呼吸困難を起こすこともあるので、この咳が出始めたら、早めに受診しましょう。ご家庭では部屋の湿度を上げ、やや頭を高くして寝かせましょう。咳込むときは、体が少し前屈みになるようにして胸や背中をトントンと軽くたたくと、呼吸が楽になるようです。



## ○突発性発疹

**症状**：発熱、咳嗽等の感冒様症状にて発症します。しばしば下痢を伴い、3～5日間の発熱(38～40℃)、解熱前後に発疹が出現して診断されることが多いです。生後数か月から3歳までの間に多くの乳幼児が感染し、熱性けいれんを引き起こすこともあります。

※機嫌が悪くなることもあるため、保護者が苦勞することも多いと言われています。



**治療法**：特別な治療法はありません。必要に応じて対症療法が行われます。4～5日たっても熱が下がらない場合などは、再度の受診が推奨されます。

**感染経路**：主な感染経路は飛沫感染で、会話や咳やくしゃみによって感染します。

**保育園等の集団生活の登園基準**：解熱後、全身状態がよく病状が回復したら登園可能です。

## ○病児・病後児保育利用実績

10月 合計 1件 (急性上気道炎)

11月 合計 6件 (急性上気道炎、耳下腺炎、気管支喘息・気管支炎)

12月 合計 10件 (急性上気道炎、上気道炎、胃腸炎)