



ほけんのまどから



今年もありがとうございました。体調に気を付けて、良い年末年始をお過ごしください

年末年始の急病は??

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけ医の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。

※帰省先や旅行先の救急病院の情報もあらかじめ把握しておくとう安心です。

※救急相談センター(#7119)

※「ファストドクター」や「HOME ドクター等」往診医アプリから登録しておくとう便利です。

11月感染症情報

マイコプラズマ感染症:乳児1名、職員1名

気温が低くなり空気が乾燥してきています。乾燥するとウイルスが浮遊しやすくインフルエンザ等の感染症が流行しやすくなります。こまめな水分摂取・部屋の加湿も心がけていきましょう。

しもやけのケア

寒くても子どもたちは元気いっぱいに遊んでいますが、指や耳がしもやけになりやすい時期です。かゆがっていたら注意して見ていきましょう。

しもやけ(凍瘡):寒さのせいで血液の循環が悪くなる事が原因。

起きやすい場所:手足の指、耳、鼻、ほっぺた

症状:かゆみ、痛み、しびれ感、温まるとかゆみが強くなる

様子:紫色にうっ血して、腫れる 悪化すると水ぶくれになり破れて潰瘍(ただれ)になることも

予防:防寒具(手袋、耳当てなど)をして保温する濡れた手袋、靴下は早めにかえる

使い捨てカイロで温める

きつい靴や靴下はさける

家でできること...血行をよくするために温める。マッサージが有効。

病院(皮膚科)に行った方がいいとき...

水ぶくれがある、かゆみが強いなど、飲み薬や塗り薬をもらいましょう。



長引く鼻水のホームケア

保育園での集団生活の場では風邪が流行しやすく、子どもたちの鼻水が出ている時期が多くあります。特に乳児クラスは免疫を獲得している時期のため1年の半分かくらい鼻水が出ていることも珍しくありません。鼻水のケアをしてあげる事で、中耳炎や副鼻腔炎の予防、呼吸が楽になり園生活でも活発に活動できることにつながります。ご家庭でもぜひやってみてください。

1. 加湿をする:湿度が低いと鼻水が固くなり出しづらく息苦しさの原因になります。部屋を加湿し、入浴後に鼻をかんだり吸い取ると効果的。
2. こまめに鼻を吸い取る:自分で鼻かみが出来ない時期は、電動の鼻吸い器があると便利です。寝る前・起床後・入浴後に吸い取ると効果的です。
3. 鼻周りの皮膚の保護・保湿をする:鼻水をこまめに拭き取っていると、鼻周囲の皮膚が赤くなり痛みが生じます。こすらず優しく拭き取ること・鼻の下をプロパトや保湿剤などで保護してあげると良いです。
4. こんな症状があれば受診を:中耳炎の可能性があります

- ・耳を痛がる(耳を触ったり耳の中に指を入れる)
- ・3日以上続く発熱
- ・黄色い鼻水、不機嫌