

# ほけんだより

太陽の子保育園平成23年1月

あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

0歳児健康診断  
1月19日(水)  
12:30~

12月の感染症

感染性胃腸炎 21名  
リンゴ病 1名

### かぜをひいてしまったら

かぜを長引かせないために、家でゆっくり過ごしましょう。

- 家で安静に過ごし、こまめに水分補給をしましょう。
- 食欲がない場合は無理に食べさせず、消化のよいものや、のど越しのよいものを、飲めるだけ与えましょう。
- 汗をかいたら着替えをし、体調に合わせて衣服の調節をしましょう。
- 室内の換気と温度には十分気をつけましょう。



## インフルエンザ？と思ったら

### ★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが、今は検査でインフルエンザかどうかわかるようになりました。受診して確認しましょう。



### マスクは何のため？

マスクをしていても、ウイルスはマスクの目を通って進入します。しかし、冷たい空気やほこりから鼻やのどを守ることで、少しでも乾燥が防げます。

かぜをひいている人は、せきやくしゃみによるほかの人への感染を、マスクをしてできるだけ防ぐようにしましょう。

### りんご病(妊婦も注意)

りんご病(伝染性紅斑)とは、ほおがりんごのように赤くなるためにそう呼ばれています。この病気は冬から春にかけて流行することが多いので、その季節は特に気をつけましょう。また、妊婦がりんご病に感染すると、赤ちゃんの命にかかわってきます。妊娠初期の妊婦は、りんご病の子どもに近づかないようにしましょう。

### ★脱水症状に注意



高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。

### ★熱が下がって3日間は登園停止

インフルエンザは、「解熱して2日を経過するまでは登園停止」と決められています。無理をするとぶり返したり、まだ人にうつす可能性が残っているからです。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。



### 鼻水の色のちがいに注目!

透明でサラツとしている

かぜのウイルスが入ってくると、鼻の内側の粘膜ははれて、いつもよりもたくさん液体を出します。これが透明な鼻水の正体。こまめに鼻水をかんだり、うがいをしたりして、ウイルスの侵入を防ぐ手伝いをしましょう。

黄色っぽくネバネバしている

色のついた鼻水が出るのは、からだがかぜのウイルスと一生けんめい戦っているという合図です。からだを休めて、栄養をしっかりとり、ウイルスに負けない力をつけましょう。

### 「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

### 家族みんなで

こんなとき、忘れないで

- ☆外で遊んだ後
- ☆外出から帰った後
- ☆食事やおやつの前
- ☆鼻をかんだ後

★のどから侵入しようとするウイルスを洗い流します。

★のどにうるおいを与えて、バリア効果を高めます。

### 手洗いの役目

★さまざまな場所から手にくっついたウイルスを洗い流します。おうちの方も、忘れないで!!