



ほけんだより 12月号

令和5年12月1日
大和田とちのき保育園
看護師 早田陵子

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。体が寒さに慣れていない今は体調を崩しやすい時期です。うがい・手あらいをこまめに行い、引き続き感染症対策を行っていきましょう。

また、年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しいお休みをお過ごしください。

アデノウイルス感染症が増えてきています

アデノウイルスは呼吸器、消化器、眼などに様々な症状を引き起こす『かぜ様疾患』の原因のウイルスです。感染から5～7日で発症し、乳幼児で多い症状は扁桃炎と咽頭結膜炎です。

- *上気道炎、気管支炎・・・熱、鼻水、咳、のどの痛み
- *扁桃炎・・・熱、のどの痛み、扁桃に膿が付着
- *咽頭結膜炎（プール熱）・・・熱、結膜充血、のどの痛み
- *胃腸炎・・・おう吐、下痢、腸重積
- *流行性結膜炎（はやり目）・・・目の充血、目やに、目の痛み

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

咽頭炎・扁桃炎

子どもが喉の痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、喉に炎症を起こしているのかもしれませんが。喉の中心に炎症を起こし、発熱や咳など、かぜの症状が現れるのが咽頭炎（いんとうえん）、喉の横の扁桃が炎症を起こし、高い熱が出るのが扁桃炎（へんとうえん）。どちらも咳がひどく、喉が痛むことがあります。脱水症状に気を付け、少しずつ水分補給をしましょう。

食べられなくても水分補給はしっかりと！喉ごしのよい物や柔らかい物を与えましょう。



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事前にはしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

きれいな
手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水の他、お茶のうがいもお勧めです。



口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。



口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます。



「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。



口の中の水を吐き出します。

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。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

年末年始 お休みの 注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えています。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。