

ほけんだより

新年明けましておめでとうございます。年末年始は家族で楽しく過ごせましたか？この一年も健康で元気いっぱい過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。急に寒くなったり暖かくなったりすると体調を崩しやすくなりますが、手洗い・うがいで基本的な予防をしてくださいね！
今年もよろしくお祈りします。 (12月の感染状況・・・ヘルパンギーナ1名、インフルエンザA型1名)

2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃
の高熱

セイセイとい
つ呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加温する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる

RSウイルス感染症

12月は、0、1歳児クラスでRSウイルス感染症が流行っていましたが、RSウイルス感染症にかかると、激しい咳が出て呼吸が苦しくなります。また、夜になって咳が急に悪化することがあるので注意しましょう。

- ★症状・・・5日の潜伏期間の後、発熱、鼻水、咳などが続き、通常1~2週間でよくなります。
- ★潜伏期間・・・・・・飛沫感染・接触感染で感染
通常の風邪と区別つきにくいので病院で診断を受けましょう。

呼吸困難のサイン

- ◇ ひどく咳込んで唇や顔色が青い
 - ◇ 息をすると胸の上部がペコペコする
 - ◇ 肩を大きく上下させて息をする
 - ◇ 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
 - ◇ 呼吸が早く息をするときの鼻の穴が広がる
- ※上記の症状が出た場合は、直ぐに病院受診しましょう。

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

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材・・・緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品・・・納豆、味噌、ヨーグルトなど

