



# ほけんだより



秋も深まり、色づいた木々の葉が美しい季節となりました。11月は日中朝夕の気温差が激しいので風邪をひかないように日々の生活の中での予防が大切です。睡眠、栄養を適度にとり、寒さに負けない丈夫なからだづくりを目指しがんばりましょう！

## 低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が悪くなり子どもが痛がゆく感じたら要注意。

### 応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシートなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

## 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

### かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

### 吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらし、吐き気を抑えるのに効果的です。

### 体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

### ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい  
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



### ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする  
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



## 溶連菌感染症は 治った後も検査を受けて

溶連菌感染症は、突然の高熱、のどの真っ赤なはれ、かゆみのある発しんが全身に広がるなどの症状が出ます。抗菌薬を飲めば治りますが、大切なのは、症状が治まった10日～2週間後に1回、さらに1か月後に1回、尿検査を受けること。「急性糸球体腎炎」などの合併症を起こしていないか確認するためです。忘れずに受診しましょう。

★高熱ではなく、37度代の熱で溶連菌感染症と診断されたお子さんがみられます。



●●10月の感染症（健康状況）●●（10/29現在）



溶連菌感染症・・・14名  
手足口病・・・29名  
咽頭結膜熱（アデノウイルス）・・・1名  
りんご病・・・1名  
水いぼ・・・2名  
伝染性膿痂疹（とびひ）・・・2名  
発熱・・・20数名



## 11月はSIDSの 予防月間です



### SIDSの予防で大切なことは・・・

- ① 1歳になるまでは、寝かせる時は仰向けで寝かせること
- ② できるだけ母乳で育てること
- ③ 受動喫煙をさせないこと

そのほかにも寝る時に厚着だと睡眠時の体温が急激に上昇してしまったり、重たい布団をかけていると呼吸の妨げになってしまうことがあります。

自宅で寝る時に室内は温めすぎず、できるだけ赤ちゃん一人で寝かせることは避けましょう。また、冬場に流行するRSウイルス感染症もSIDSの要因の一つに挙げられます。咳の症状が強くて出ているときなどは目の届くところでしっかり呼吸をしているのか顔色などを確認するようにしましょう。

## 気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。



発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるので注意してあげたいですね。

### せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ（ダニやハウスダストが原因の場合）



⚠ 呼吸困難を起こしたらすぐに病院へ

## 子どもが吐いたら……

### ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



### 何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

### 吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる

