



第 3号

平成 30 年 1 2月発行

毎日のように「今季最高の寒さです」とニュースで聞くようになってきましたね。目に映る紅葉の色が日に日に濃くなるように、寒さも同様に増してきています。朝起きた時の空気の冷たさ、吐く息の白さで冬将軍が目の前に迫ってきているのを、身体で感じることができます。感染症が流行るのも、この時期からです。予防には、手洗い・うがいのほかに栄養や睡眠を十分にとりて体調を整えておくことも大切です。



この季節は風邪をひいていなくても、鼻水が出ている子どもをよく見かけます。鼻水はインフルエンザ・RS ウイルス・気管支炎などにも同様の症状が見られ、また鼻づまりは中耳炎の原因にもなりえる事もあります。自分で鼻をかめるようにしておくと良いですね。

「鼻をかむ」って意外に子どもには難しいようで、しっかりとかむことができずに何度も拭いてしまい、鼻の下が赤くなってしまう事も...

ここで、簡単な「鼻のかみかた」の練習方法をお伝えしますね。

ティッシュペーパーを机や台の上に一枚置きます。

片方の鼻の穴を指で軽く押さえて、

ティッシュペーパーを鼻息で「ふん！」と飛ばしてみる。

遊びながらの練習で自然に身に付いて

お鼻がかめるようになると良いですね。

鼻水がつまっていたり、出ている時にはしないでください。



2017年12月ピコ引用

冬にかかりやすい感染症と症状

・インフルエンザ...40℃前後の高熱が長く、悪寒・のどの痛み・咳・鼻水・関節痛・筋肉痛が起こりやすい。発症後5日、解熱後3日は登園停止になる。

・RS ウイルス感染症...鼻水・咳など典型的な風邪症状から始まる事が多い。ヒューヒュー、ゼイゼイといった呼吸困難の症状が強く出るのが特徴。

・気管支炎...鼻水・鼻づまり。乾いた咳からだんだん湿った咳になる。呼吸が困難になったり発熱も見られることもある。

・クルーズ症候群...発熱やのどの痛み。犬が吠えるような甲高い(ケンケン)咳が出る。息を吸う時にヒューヒューという音がする。

・感染性胃腸炎...激しい嘔吐や下痢。発熱を伴う場合もあり便が白っぽくなる時にはロタウイルスの場合もある。吐き気が強い時には吐き気が収まってから少しずつ水分を与えるようにする。

・溶連菌感染症...突然の発熱。のどが腫れ嘔吐、頭痛が伴う場合も。全身に小さな発疹が出たり、舌に赤いつぶつぶが出る事もある。

.....冬に多い健康トラブルを知り、冬を元気に乗り切りましょう。.....

☆ある日の病児室の出来事☆

感冒でご利用の5歳児の男の子。自分のお気に入りの玩具を集めて遊び出していると、2歳児の女の子が泣きながら入室してきたのを、じっと見ていた。すると「これ、どーぞ」とあんぱんまんのお人形を女の子に手渡ししてくれました。自分のお気に入りの玩具の中からもってきてくれた、優しい気持ちに心が温かくなりました。ここでしか聞ける事のない、小さな出会いの中でも、子どもたちの心は成長するんだなあ~と感心させていただきました。



病児保育室 ドリーム

山梨県中巨摩郡昭和町河東中島748-1

TEL:055-268-5578 FAX:055-268-5598

<http://www.genkikids-clinic.com/>

ホームページより各種用紙(登録申込書・利用申込書・連絡票)がダウンロードできます。