

ほけんだより

1月

2025年、明けましておめでとうございます。
 コロナ禍による免疫低下により、季節関係なく様々な感染症が、一年中流行する傾向があります。うがい+手洗い（爪・指の間・手首も忘れずに）いま一度、親子で習慣にしてみましょう。子どもの初期症状は、のどと鼻水が多いようです。咳が出るようなら、マスク着用もですが小さい子やどうしても嫌がる子もいますので無理はせず、いつもと違う様子がありましたら、早めの受診をお願い致します。

かぜ予防の基本 うがい

ブクブク ガラガラ

うがいは、口の中やのどについたかぜの菌などを洗い流します。まずはブクブクうがいで、口の中をゆすぎます。次にガラガラうがいでのどの奥についた菌を洗い流します。

せきエチケットはできていますか？

せきやくしゃみが出る時は、周りの人にうつさないためにも、せきエチケットが大切です。マスクがない時はハンカチなどで押さえるようにします。

かぜをひいてしまった時には？

かぜの場合、鼻水やくしゃみ、のどの痛み、せきなどがおもな症状ですが、発熱や頭痛などをもなうこともあります。軽くすむ場合も多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎や気管支炎などを起こすこともあります。

体調が悪い場合には、無理をせずに早めに園を休ませる方が、長びかせないですむこともあります。

せきやくしゃみが出る時は？

マスクをしよう！

・・・インフルエンザ・・・

症状 ごく短い潜伏期間の後に、高熱(38～40℃)、悪寒、全身のだるさ、筋肉痛などが見られます。

注意すること 感染したら、必ず病院を受診し、発症後5日を経過し、かつ解熱後3日(学校は2日)を経過するまで登園停止です。

・・・伝染性紅斑(りんご病)・・・

症状 両ほほや時に耳たぶまで赤くなり、それと同時に腕や大腿部に赤いレースのような編み目模様の発疹が広がります。1週間程度で赤みは消えます。熱は出ないことも多く、せきやのどの痛み、関節痛が出ることもあります。

注意すること 特別な治療法はありません。かゆみや、関節痛などが強い時には受診します。全身状態がよければ登園可能です。