

ほけんだより

~すくすくげんき~

11月の健康状況

☆溶連菌感染症・・・2名
 ☆急性耳下腺炎(おたふく)・・・1名
 ☆水痘(みずぼうそう)・・・1名
 ☆とびひ・・・1名
 ☆百日咳・・・1名
 ☆アデノウイルス感染症・・・1名
 ☆インフルエンザA型・・・8名

クリスマスに冬休みとお楽しみがいつぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようをお願いいたします。



その症状 水ぼうそうかも

● 37~38℃くらいの発熱
 ● 顔、体幹、頭部にも赤い発しんがある
 ● かゆみの強い水ぼうが次々にできる

発しんの出方には個人差があり、特にアトピー性皮膚炎があれば、ひどくなる場合もあります。発しんが見られたら、医師の診断を受け、許可を得てから登園してください。

インフルエンザ 予防接種 Q&A

- かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。
- Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい?**
A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。
- Q 受けるとインフルエンザにかからないの?**
A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。
- Q 予防接種の効果が続く期間は?**
A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。
- Q 接種の方法は?**
A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2~4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。
- Q いつごろ受けたほうがよいの?**
A 最も患者数が増えるのは1月~2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2~4週間後に接種しましょう。

カサカサ肌が目立つお子様が増えていきます。保湿ケアを心がけていただくようお願いいたします。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たつぷり保湿
 保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ
 顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする
 直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激しかゆみのもとに。

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。

鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!	かぜをひいていないのに、しょつちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている
鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る	→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い
いつも目やにや鼻水が出ている	→鼻涙管閉塞やくらねん炎の疑い

