



lyocity

1月号



こんな病気に注意!

咽頭炎・気管支炎

嘔吐下痢症

インフルエンザ など



令和8年1月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

# ほけんだより

あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました！今年も元気に過ごせるように、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいですね。皆様が、心身共に健康に過ごせますように。今年もよろしくお願いいたします。

## 咳をしているときは…

咳は、体質的なものや治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

## 咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を、少しずつ回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。



## 気をつけて！インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下のこどもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

## けいれんが起きたら

まず衣服をゆるめ、嘔吐物をのどに詰まらせないように顔や体を横向きにして寝かせます。

## チェック

- けいれんの時間
- 目はどちらを向いていたか
- 普段通りに名前を呼び反応があるか
- けいれんは全身か、体の片側か、体の一部か



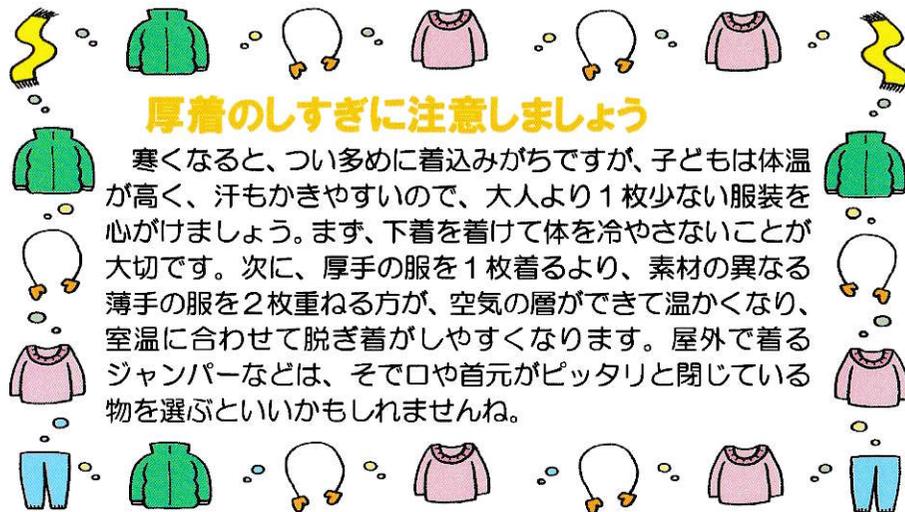
## やっではダメ！

- ・体を揺り動かす
- ・大声で名前を呼ぶ
- ・動きを押さえる
- ・下をかまないようにと口の中に布などを入れる

診察の手助けになるので、慌てずに様子を見ましょう。

## 厚着のしすぎに注意しましょう

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選ぶといいかもしれませんね。



## じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



## 鼻水の色を見てみよう

### 透明

気温の変化によるものや、かぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

### 黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。