



ほけんだより



2021年2月1日 富良野市立保育所

今年の立春は、2月3日です。「春」という字を使いますが、まだ寒さの厳しい日が続き、暖かい春の日差しはもう少し先ようです。寒いときつい背中が丸まり、手洗いやうがいも雑になりがちです。室内でも外気を取り入れて換気をし、体を芯から温めて活動的に過ごしていきたいものです。また、風邪や感染症予防のためにもこまめに行い、規則正しい生活を送るよう心がけていきましょう。

高熱に注意!

高熱を出して早退するお子さんがチラホラ見られます。感染症が流行している時には、長引かせないためにもいつもより早い段階で対応したいものですね。熱がなくても「今日はよく泣くな」「何か変だな」「食欲が落ちているな」などいつもと違う様子が見られた時には、保育所からもお伝えしますが、ご家庭でも何かありましたらお知らせください。ご協力よろしくお願いいたします。

◆アデノウイルス

のどの痛みと39~40℃の高熱が数日続きます。軽い風邪症状や目の充血、下痢をすることもあります。

◆溶連菌感染症

突然の高熱、のどの真っ赤な腫れ、かゆみのある発疹が全身に広がるなどの症状があります。嘔吐、頭痛が起こることもあります。

せきがひどいときは・・・

寒さが深まり、あちらこちらから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、マスク着用ができるお子さんはマスクでの対応をお願いします。



対応として

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



【原因】

飛沫感染・接触感染
2~3週間の潜伏期間

【症状】

- ◆ 37~38℃の微熱と同時に頭部から首にかけて、赤くかゆみの強い発疹が出る。
- ◆ 半日から1日で、顔・口の中・胸・背中・手足・頭皮に発疹が広がる。
- ◆ 発疹は、1~2日で水泡になり、できた順に1~2週間でかさぶたになる。

- ・ 症状が出たらすぐに受診しましょう。
- ・ 学校感染症に指定された病気なので、**医師の許可を得てから登園するようにしましょう。**
- * 予防接種を受けておくと、かかっても軽症で済むことが多いようです。1歳を過ぎてから受けることができます。

★ お風呂やシャワーで、肌を清潔にしておくと痒みも軽減し化膿しにくくなります。

みずぼうそう

熱性けいれんについて



生後6カ月から5歳くらいの子どもの多いと言われています。

はしかや突発発疹、インフルエンザなど、熱が上がりがけた時に生じるけいれんのことを、熱性けいれんと言います。熱の上り始めに全身が硬直して反り返ったり、小刻みに震えたりします。

けいれんが左右対称なのも特徴です。発作は長くても10分位で治まり、その後は眠りに入るのでそのまま寝かせましょう。

原因は、はっきりとは分かっていませんが、遺伝や体質的なことが関係しているとも言われています。

1

衣類を緩め、顔を横に

呼吸がしやすいように衣類を緩めます。また、吐いた物がのどに詰まらないように、顔を横に向けます。

2

けいれんの状態をチェック

けいれんが起きている間、様子を確認して記録をとりましょう。

(医師に伝えるのに大事です)

- 意識はあるか
- けいれんが何分続いたか
- けいれんは左右対称か
- けいれんは部分的か、全身か
- 熱があるか

こんな時は**救急車**を！

- ★はじめて起こしたけいれんが、10分以上続いたとき
- ★けいれんが左右対称でないとき
- ★1日に2回以上起こしたとき
- ★6歳以上の子どもにおきたとき

しかし、心配な時には、救急車を呼んで対応しましょう。
大切なのは命です。