



認定こども園めまんべつ

もうすぐクリスマスに大晦日、お正月がありますね。行事が続く、子ども達にとっては楽しみなことがいっぱいですが、不規則な生活になりがちともなります。感染症も流行する時期ですので、早寝早起きなど規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

健康的な休み中の過ごし方

- ① 生活のリズムを崩さない!!
「早寝・早起き」「3食バランス良く食べる」を意識する。
- ② 食べ過ぎ注意!!
おいしい物を食べる機会が多い冬休み。しかし、食べ過ぎると胃に負担がかかります。
- ③ 風邪、インフルエンザ、コロナ予防!!
手洗い、うがいを忘れずに!また、人込みはなるべく避けましょう。寒いですが、換気を行うことも大切です。
- ④ 少しずつでも毎日運動!!
体を動かして気分をリフレッシュしましょう。



3つの首でポカポカ

寒さで血行が悪くなって肌や体調にも悪影響が出やすい冬。これらを防ぐには、身体を温めることが大切です。とくに首・手首・足首の身体にある3つの“首”を温めると効果的と言われています。

首 ~首は皮膚が薄く、太い動脈やリンパ節があるので、温めることで血行が良くなり、全身に温かい血液がめぐり、身体全体が温かくなる効果があります。

手首 ~寒さで血管が収縮し、血流が悪くなり指先まで血液が行きにくくなると、指先だけが冷えてしまいます。血管が集中している手首を温めて、血流を良くして手の指先の冷え対策を。

足首 ~足は心臓から遠いため、とくに血流が滞りやすいので、冬は注意が必要です。手首と同じく血流を良くするために足首を温めましょう。



気をつけよう!冬の感染症

<p>RSウイルス</p> <p>症状 鼻水や咳などの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることもある。</p> <p>対応 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。</p> 	<p>クルーズ症候群</p> <p>症状 発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような高い咳が出る。呼吸が荒くなり、喘鳴を伴う。喘息と違って、息を吸うときにヒューヒューという音がするのが特徴である。</p> <p>対応 吸入器で消炎剤などを吸入して治療する。悪化すると入院が必要となることもある。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。</p> 
<p>気管支炎</p> <p>症状 熱が高くなり、痰がからんでゼロゼロという湿った咳が長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることもある。</p> <p>対応 水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、咳は痰を体外に出すために大切な反応なので、むやみに市販の咳止めを使うのは避ける。</p> 	<p>肺炎</p> <p>症状 かぜの症状のあと、4日以上高い熱が続く、痰の絡んだ湿った咳をしていたら、肺炎の疑いがある。</p> <p>対応 レントゲンをとって肺炎かどうかを診断する。抗生物質を服用して治療する。状態によっては入院が必要なこともある。</p> 
<p>溶連菌感染症</p> <p>症状 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節が腫れたり、筋肉痛や中耳炎を起こすこともある。その後全身に小さな発疹が出たり、舌に白いけけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発疹や舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけの時もある。</p> <p>対応 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。</p>	<p>感染性胃腸炎</p> <p>症状 激しいおう吐の症状が現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることもある。</p> <p>対応 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2~3日から1週間程度で治まる。</p>