



ほけんだより 12月号

令和2年12月1日
Kids Land まほろば
看護師 角野 白鳥

早いもので今年も残り1ヶ月となりました。今年は秋から冬への季節の移り変わりが早く朝晩の気温の変化で体調管理も難しかったことと思います。園でも引き続きこまめな手洗い、うがいをして風邪予防に努めたいと思います。

また、先日お知らせしました通り、園で発熱した場合は保護者の方にご連絡しますのでお迎えのご協力をよろしくお願ひします。



RSウイルス感染症について

インフルエンザと並んで冬に流行する呼吸器感染症です。2才までにほぼ100%の子が感染し、低月齢の子は重症化しやすく入院になることもあります。通常2~5日の潜伏期間後に発熱、鼻水、咳などの症状が出現します。1週間前後で回復しますが、気管支炎や肺炎を合併することもあります。症状が軽い場合は風邪の時と同様に、水分補給や睡眠、栄養、保温に注意し安静にして経過を見ます。しかし風邪と診断されても高熱が4日以上続く、脱水傾向になる、咳が酷い時は主治医に相談して再受診を検討しましょう。



発熱時の家庭での対応

発熱時には熱以外にも全身状態を見ることが大切です。ホームケアのポイントをまとめますので参考にしてください。



• 少しずつこまめな水分補給をする。

母乳、ミルク、お茶、子ども用補水液など。大人用のスポーツ飲料は糖分が多く不向きです。

• 下痢を伴う時は消化の良い物を食べましょう。

食欲があればお子さんが食べられる物を食べ、下痢を伴う時は消化の良い物を食べましょう。

• 汗をかいたら拭いて着替える。

汗が冷えると体温が奪われ風邪が悪化する可能性があります。

• 手足が熱くなったら熱が上がってきたサイン

熱の上がり始めは寒気がします。顔が赤くなる、手足が熱くなったら体(首の後ろ、脇の下、足の付け根の内側)のいずれかを冷やしましょう。

• 解熱剤を使用する判断目安

一般的に38.5℃以上で使用します。医師の指示通りの使用が基本です。解熱剤は病気を治すものではなく、熱による不快症状から少しでも楽にさせることです。(熱性痙攣などの既往があり主治医から使用指示がある場合を除きます。)



年末年始の急病時の対応

年末年始は多くの医療機関が休診となります。急な体調不良に備えて、事前にかかりつけ医や近隣の救急病院の診療時間や休診日を確認しましょう。

休日・夜間の受診に迷った時には・・・

・「こどもの救急」で検索します。受診判断の目安が確認できます。(日本小児科学会監修)

・#8000(全国统一短縮番号)短縮番号が使用できない場合は☎052-962-9900で受診判断や医療機関案内が受けられます。



手洗い、うがい、換気をしましょう。
年末年始の急病に備えましょう。

