健康だより 2月号

令和5年1月31日発行
かんのん町保育園

1月の感染症情報

インフルエンザ　1名

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症の流行も続いているので手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めていきましょう。

咳をしている時は…

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。

咽頭炎・扁桃炎

子どもが喉の痛みを訴えたら、ウイルスや細菌に感染して、喉に炎症を起こしているのかもしれません。喉の中心に炎症を起こし、発熱や咳など、風邪の症状が現れるのが咽頭炎、喉の横の扁桃が炎症を起こし、高い熱が出るのが扁桃炎。どちらも咳がひどく、喉が痛むことがあります。脱水症状に気を付け、少しずつ水分補給をしましょう。

食べられなくても水分補給はしっかりと！喉ごしのよい物や柔らかい物を与えましょう。

◎寒い時期のけがや病気に注意！

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。

1時間に1度、換気をしましょう。

感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう。

手洗い・うがいをこまめにしましょう。

咳エチケットを守りましょう。

乾燥しないよう加湿器を使用しましょう。

早寝早起きをしましょう。

❄3つの首を温めよう❄

“風邪は首から引く”と言われるように、外気に触れやすい首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、風邪を引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流を良くしましょう。一方で風邪を引いて、熱が上がりきった時はこの3か所を冷やすと効果があります。