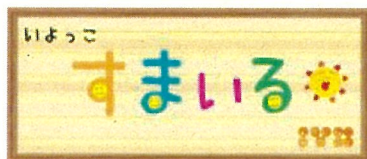




Lyocity

12月号



こんな病気に注意!

インフルエンザ・咽頭炎

手足口病・溶連菌感染症

マイコプラズマ肺炎 など



ほけんだより

令和6年12月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

早いもので今年もあと1ヶ月となりました。子どもたちにとって、お楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症など心配な時期でもあります。体調管理には十分気を付けたいですね。

冬至 12月21日

一年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯で体を温め、かぼちゃを食べ栄養をつけることで、かぜをひかなくなると言われています。かぜ知らずの健康な体を目指しましょう!

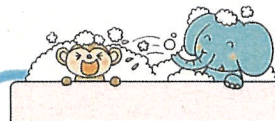
マイコプラズマ肺炎

最初のかぜと似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらい続くと特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間(14日~21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防できます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。

お風呂での注意

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。

また、熱いお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38~40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診となります。おたさまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておくといいですね。



手洗い

手洗いは、かぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前には しっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな
手の洗い方



腕まくりをし、水道水
で手を濡らします。



石けんをしっかり
泡立てます。



手の平を合わせて
洗います。



手の甲を洗います。



指と指の間を洗い
ます。



指先、爪の中を洗い
ます。



手首を洗います。



石けんを流し、清潔な
タオルで拭きます。