

ほけんだより



平成 30 年 12 月 3 日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

日中はおだやかな日差しでも、朝夕の冷え込みは厳しくなってきましたね。暦の上では冬の真ん中と言われている冬至。今年、平成最後の冬至は 12 月 22 日。でも本格的な寒さはこれからです。大人にとっては何となく慌ただしく、子どもたちにとっては楽しいクリスマスやお正月とイベントがいっぱい！無理なスケジュールや生活リズムの乱れから体調を崩さないように気をつけましょう。

どう違う？ カゼとインフルエンザ



カゼ

インフルエンザ

- * 感染した人のくしゃみや咳でウィルスが飛び散る*
- * ウィルスの付いた手で鼻や口を触る*



アデノ・RS など 200 種類以上の
ウィルスが原因
カゼ症候群とも言われ、年間を通
して流行

インフルエンザウィルスが原因

症 状

- * 熱
- * くしゃみ、ノドの痛みなど
- * 鼻水、鼻づまりなど

- * 高熱
- * 頭痛や筋肉痛に関節痛
- * 鼻水、咳などのカゼ症状
- * 全身のだるさ

か か っ た ら ど う す る

- * 症状にあった薬をもらう
(特効薬・治療薬は…
ありません)
- * 睡眠を取り、安静にする
- * 食べられそうなら
消化の良い食事をする
- * 水分補給をする

- * 早目に病院で抗ウィルス薬を
もらう
(発症 48 時間以内に
飲み始めると効果的)
- * 睡眠をとり、水分補給をする
- * 解熱後も出席停止期間は安静に
過ごす
- * 医師の登園許可証が必要

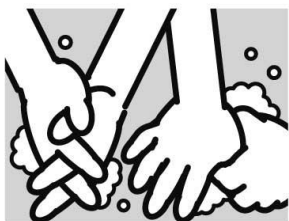
予防に必要な「手洗い・うがい」

手洗いの方法

まず、水で手を洗います。そして石けんを泡立て、手の甲をもう片方の手の平でこすり洗います。



指を組み、両手の指の間をこすり洗いし、その後、親指をもう片方の手で包みこすり洗います。



手の平を、もう片方の手の指先でこすり洗います。細かいシワの間も、意識して洗いましょう。



最後に、手首をもう一方の手で洗います。水でよくすすぎあと、清潔なタオルなどで手をふきます。



うがいの方法

まず、手洗いをします。その後、清潔なコップに、水、うがい薬、お茶などのいずれかを入れます。



口の中の細菌や食べかすを洗い流すため、まずはブクブクうがいをします。目安は15秒です。



水やうがい薬を口に含んで上を向き、「アー」と声を出しながら、ガラガラうがいをします。



ガラガラうがいを何度か繰り返します。1回15秒が目安ですが、無理のないように行ないましょう。



参考：茨城県メディカルセンター（URL <http://www.imc.or.jp/column/mame0902.html>）

年末年始

急な病気で

あわてないために

「病院がお休みの時に限って熱が…」などよく聞く“あるある”ですよ。

急な発病やケガに備えて、近くの、帰省先の、旅行先の救急病院の診療時間などの情報を確認・把握しておくで安心ですね。

*休日・夜間 小児救急電話相談 **局番なしの#8000**

(全国共通番号 / 携帯からの通話可)

*誤飲事故など、中毒 110番 **029-852-9999**

(日本中毒情報センター)

