



あけましておめでとうございます。本格的に冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受け、大人より早く寒さを感じやすいです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。



## 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、のどの痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば受診をお勧めします。

### どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻やのどに付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。



### 小さい子はこまめに吸い取って！

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。

## 咳で眠れないときは...

### ①体を起こす

咳が酷い時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして、上半身を高くすると呼吸が楽になります。

### ②部屋を加湿する

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜にも負担がかかります。お部屋に加湿器等を置いて、のどを守りましょう。

### ③水分補給をする

麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給を行いましょう。



## インフルエンザについて

前年 A 型の流行がみられました。型違いが流行することもあるのでまだまだ注意が必要です！

### インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛など全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### 合併症...

・インフルエンザ脳症・気管支炎・肺炎など

急に意識が朦朧とした時には救急病院に急ぎましょう。

・熱性けいれん(急に熱が上がる時におきます)

・中耳炎(激しく泣き、なかなか泣きやまない時は注意)

・異常行動

特に子どもに見られる症状で、発熱から 1～2 日以内に発現することが多く、注意が必要です。

## 家族内での感染を防ぐために

### ①基本的な対策を徹底する



### ②生活スペースを分ける

特に寝る場所を分けることで、夜間の接触の機会を減少させることができます。

### ③共有アイテムの管理

タオルや食器を分けるようにしましょう。使い捨てのペーパータオルや紙コップの利用も◎。



### ④加湿と換気の実施

ウイルスは、乾燥した環境で活発になると言われています。逆に、適度な湿度を保つことでウイルスの活動を抑えることが可能です。

