



いよっこ
すまいる

令和5年2月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

感染症やかぜの流行が心配される時期です。引き続き規則正しい生活と、手洗いやうがい、室内の湿度を保ち換気する、人ごみを避けるなどの予防が大切です。免疫力を低下させないためにも、よく食べよく寝て、元気にすごせるようにしましょう。

子どもの花粉症とは・・・

花粉症は花粉が原因となって起こるアレルギー疾患のひとつです。花粉症の症状は かぜの症状にも似ているので、症状に応じて早めに受診しましょう。

| | かぜなど | 花粉症・アレルギー反応 |
|-------|--|---|
| 症状 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 眠い ★ だるい ★ 集中力がなくなる | |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・ 熱がでる ・ 鼻水が黄色く変化していく ※免疫が働いた白血球の影響 ・ かゆみはほとんどない ・ 1週間ほどで回復 | <ul style="list-style-type: none"> ★ 熱はない ★ 鼻水は透明サラサラ ★ 目や鼻がかゆい ★ 1週間以上続く |
| 治療・対応 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 安静（発熱時） ・ 症状緩和の対象療法 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 日常で花粉を避ける（マスク・メガネ・掃除） ・ うがい、手洗い、食事、アレルギー反応を抑える薬、点眼薬など |



こんな病気が見られます。

- ◆インフルエンザ ◆感染性胃腸炎
- ◆咽頭炎 ◆ヒトメタニューモウイルス感染症

寒いとおしっこが近い

寒くなるとトイレの回数が増えます。人間は体の中にある水分を同じ量に保つために、普段から汗とおしっこで調節していますが、冬場は汗をかかなくなるので、体の中にある余分な水分を出すために、おしっこの量が増えるのです。出かけるときは、トイレの場所を確認しておくで安心ですね。



家庭内感染を防ごう

かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が家族間で流行しないように、次のようなことに気をつけましょう。

- ◆ 手洗いやうがいを徹底し、タオルの使い回しや食器器具の共用をしない。
- ◆ おう吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を着用する。汚物を捨てるときはビニール袋に入れて口をしっかり結ぶ。
- ◆ 処理後はせっけんで手を洗い、アルコール消毒をする。



病児・病後児保育室「すまいる」の利用について

登録当日の利用はできませんので、必ず**利用の前日までに病児・病後児保育室「すまいる」にて登録**を済ませていただきますようお願いいたします。これは、お子さまを安全かつスムーズにお預かりするため、またお子さまについて少しでも多く情報をいただき準備するためのものです。ご理解・ご協力をお願いいたします。

※ 除去食希望のお子さまは、「**アレルギー除去食に関する連絡書**」が必要です。

※ 利用の予約は、病院の受診後であれば当日でも出来ます。ご不明な点があれば、すまいるまでご連絡ください。

※ **3月1日(水)から令和5年度登録受付開始です。** ☎(089)982-0406

じょうずに鼻をかみましょう

①まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



②片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



③鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはごみ箱に捨てましょう。



「ふん！」の練習をしてみよう

両方の鼻を一度にかむと必要以上に呼気量が増えてしまい、中耳炎などの原因になることも。「ティッシュロケット」で、遊びながら片方ずつ鼻をかむ練習をさせてみましょう。片方の鼻にティッシュをつめ、反対側の鼻の穴を指で押さえて、鼻から息を出してティッシュを吹き飛ばします。

鼻水は…

咳と同様、鼻水も病原体や異物を外に押し出すための防御反応です。また色が濃いのはウイルスや細菌と戦った白血球の死骸が含まれているためです。これは細菌感染のサインではなく炎症のサイン。治りかけで出てくることもあります。

乳幼児は鼻の通り道が狭く、鼻水が出ると鼻がつまりやすくなってしまいます。詰まった鼻水は蒸しタオルで蒸気を当てて柔らかくする、こよりでくしゃみをさせて鼻水を出すなどして出せるよう試してみましょう。

防御反応とはいえ症状がひどくなると息苦しくて眠れない、飲食できないなど体に悪影響を及ぼすため治療が必要になります。