



いよこす  
すまいる



# 12月号 ほけんだより

令和4年12月 病児・病後児保育室「いよこすまいる」

今年も残すところあと1か月でした。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、急激に寒くなり、インフルエンザや感染症など流行しやすい季節です。体調管理に気を付けて、年末年始を元気に過ごしましょう。



12

こんな病気が見られます。

- ◆感染性胃腸炎 ◆手足口病 ◆咽頭炎
- ◆感冒 ◆気管支炎 ◆クループ症候群



## 年末年始の急病は？



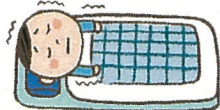
年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

## 心配なインフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一、下のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

### こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る。
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている



## けいれんを起こしたときの対応

「けいれん」と「ひきつけ」は同じことで、全身や体の一部の筋肉が発作的に収縮して起こります。原因はさまざまですが、熱が出たときに起こる「熱性けいれん」や大泣きをしたときに起こる「泣き入りひきつけ」などがあります。

### 応急処置

- ① けいれんを起こしている時間を計る。
  - ② 顔を横向きにして、衣服を緩める。
  - ③ 身体の中の部分を動かしたか、手足は突っ張ったかなど、詳しく観察する。
- ※身体を揺らしたり、口に物を入れたりしないようにしましょう。

### こんなときはすぐ病院へ!!

- \*5分以上けいれんが続く \*意識や反応がない
  - \*頭を打った後のけいれん \*何度もおう吐する
  - \*てんかんを持っている
- (熱がないのにけいれんする)
- \* 体温が38度以上(熱性けいれん)

## クループ症候群



発熱や咳のどの痛みなど、風邪とよく似た症状が現れますが、声帯の下が腫れ、喉頭が狭くなるため、呼吸困難を起こします。特に息を吸うときに苦しくなり、咳込んだ時に、「ケーンケーン」と犬が鳴くような濁いた咳や、「オウオウ」とオットセイがなくような咳が出ます。乳幼児は病状が急変しやすく、呼吸困難を起こすこともあるので、この咳が出始めたら、すぐに受診しましょう。ご家庭では、部屋の湿度を上げ、やや頭を高くして寝かせましょう。咳込む時は、体が少し前屈みになるようにして胸や背中をトントンと軽くたたくと、呼吸が楽になるようです。

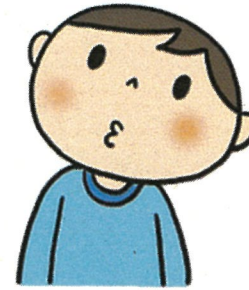
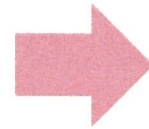
# うがい

ウイルスやばい菌は手の他にのどもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水のほか、お茶のうがいもお勧めです。

まだうがいができない小さなお子さんは、飲み物を用意。飲んでのどを潤すだけでも効果があります。



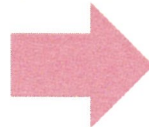
① 口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。



② 口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます。



③ 「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。



④ 口の中の水を吐き出します。