



ほけんだより 2月号



本格的な寒さがやってきました。うがい、手洗い、せきエチケットで、引き続き感染予防をしながら、元気に過ごしていきましょう。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防 6 か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人混みを避ける

使いすぎに注意！ 解熱剤

発熱は、体が病気と戦っているサイン。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。

使い方を守る

熱が高くて食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときだけに使い、使う間隔も守りましょう。

飲ませたら6時間は家でゆっくり過ごす

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見えますが、効き目が切れると、熱がぶり返します。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくり休ませましょう。

昨年暮れより、りんご病や皮膚疾患と思われる症状を発見することが多くありました。

ご家庭でお着替えや入浴時には皮膚の状態の観察をお願いします。

特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもいいでしょう。

0・1・2 歳児 気になる発しんチェック!

全身

- 発熱後に出る赤い発しん
- ・突発性発しん など
- 盛り上がった発しん
- ・じんましん など
- 赤いぶつぶつした発しん
- ・おせも など

顔

- 髪の毛生え際やまゆにできた湿しん
- ・脂ろう性湿しん
- じゅくじゅくした湿しん
- ・アトピー性皮膚炎 など

おしり

- 赤いぼつぼつした発しん
- ・おむつかぶれ
- 赤いかぶれ、ただれ
- ・カンジタ性皮膚炎

口

- 水ほう
- ・手足口病
- ・ヘルパンギーナ など
- 舌にできたぶつぶつ
- ・溶連菌感染症 など

3・4・5 歳児 気になる発しんチェック!

顔

- 両ほほに赤い発しん
- ・りんご病
- 赤いぶつぶつした発しん
- ・水ほうそう など

全身

- 赤いぶつぶつした発しん
- ・麻疹や風しん
- ・水ほうそう など
- 光沢がある水ほう
- ・水いぼ など
- 盛り上がった発しん
- ・じんましん など
- うみをもった水ほう
- ・とびひ など

口

- 水ほう
- ・手足口病
- ・ヘルパンギーナ
- ・麻疹(白い斑点) など
- 舌にできたぶつぶつ
- ・溶連菌感染症 など

全身(関節部など)

- かさかさした湿しん
- ・アトピー性皮膚炎 など
- 赤いぶつぶつした発しん
- ・おせも など