



# 保健だより

キッズアカデミー保育園 2018・5月号

新年度がスタートして、もう1ヶ月がたちました。保育園ではあちらこちらで泣き声が聞こえていましたが、それもだんだん少なくなってきたようです。季節の変わり目で、体調をくずしやすいので、衣服の調節をこまめにおこない、健康管理に気をつけていきましょう。

## 春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてくださいね。

**かぜかな?と思ったら**

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

熱がなくても、せきや鼻水が出るときは体調が不安定です。安静にして過ごしましょう。

## そのせき 「肺炎」かもかもしれません

「ゴホゴホ」とたんが絡んだせきが3~4日続いているなら、かぜではなくて「肺炎」かもかもしれません。症状が重くなると、入院治療しなくてはならないこともあるので、早めに受診しましょう。

かぜの症状があつて、3~4日高熱が続いている

呼吸が荒い

「ゴホゴホ」という激しいせきが出る

「ゼイゼイ」というたんが絡んだようなせきが出る

下痢やおう吐すること

## 肺炎は3歳までが要注意

肺炎は、かぜをこじらせてかかることが多い病気。肺に炎症が広がり空気が入りにくくなるので、体の小さい0、1、2歳児は、呼吸困難になることも。「かぜかな?」と思ったら、早めに病院へ。

**こんなときは病院へ**

- かぜと診断された後も、せきが続く
- かぜ気味で、いつもと違う泣き方をしている
- ゴホゴホと湿ったせきをしている

小さい子は、泣いたりぐずったりして不調のサインを出します。「いつもと違う」と感じたら、お医者さんに診てもらいましょう。

## 赤ちゃんが高熱、でも慌てないで! 突発性発しん

6か月から1歳くらいの子どものかかることが多い病気です。この病気で初めて熱が出た! ということも少なくありません。でも、子どもは比較的元気なことが多いもの。水分補給を心がけ、家で安静にして過ごせば心配ありません。

**主な症状**

- 突然の高熱 (38~39℃)
- 熱が下がるころに、全身に大小さまざまな発しん
- 熱があると不機嫌になり、下痢を伴うことも