



保健だより

キッズアカデミー保育園

27年度・1月号

あけましておめでとうございます。

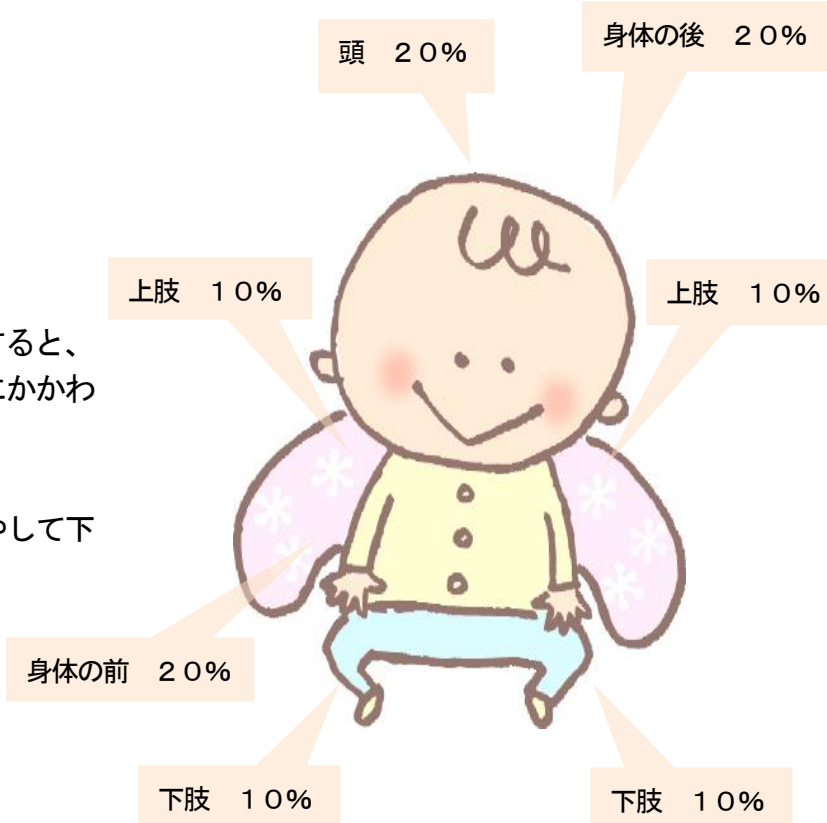
年末年始と楽しいことが続いたと思います。生活リズムが乱れていませんか？ いかがですか？生活リズムを整え、寒い冬を乗り切りましょう。

<やけどに注意>

冬は子どものやけどが多くなります。お母さんがちょっと気をつけてあげれば防げる事故です。大事に至る前に事故を招くものがないか、家じゅうをチェックしてみましょう。

※やけどの面積

- 赤ちゃんの場合
表面積の10%以上やけどすると、全身反応が強くなり、生命にかかわることがあります
- 救急車が来るまでは
水道水で20~30分間冷やして下さい



●「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う? ●

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜ**は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状。
- インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

※風邪をこじらせてなる怖い病気(合併症)

いつまでも風邪が治らない状態を「風邪をこじらせた」と言いますが、風邪で抵抗力が低下している体に細菌が入ってくると重篤な合併症を引き起こし、入院が必要になることもあります。

- 気管支炎** ⇒炎症が気管支に及んだ状態。咳が次第に激しくなり、痰も出ます。
- 肺炎** ⇒激しい咳と痰が多く、胸の痛みや高熱を伴い、レントゲン撮影にて肺炎の影が見られます。
- 咽頭炎** ⇒喉の炎症が進むと膿がたまったり、腫れがひどいと呼吸困難になることもあります。
- 急性中耳炎**⇒子どもは耳管が短いため、鼻の炎症が内耳にも広がりやすいのです。

※抵抗力の弱い2歳までの子どもは、風邪をこじらせやすく合併症を起こしやすいので注意が必要です。

* * 冬の肌荒れ対策 * *

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

- 外遊びや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。



- 冬の寒風に地肌をさらさない。

