

おひさまだより



H26 年度 2 月号

病児・病後児保育室
「わたっ子保育園」

暦の上では立春を過ぎましたが、変わらず寒い日が続いていますね。体調も崩しやすい季節です。うがいや手洗い、室内の温度にも十分気を付けて病気の予防に努めたいですね。

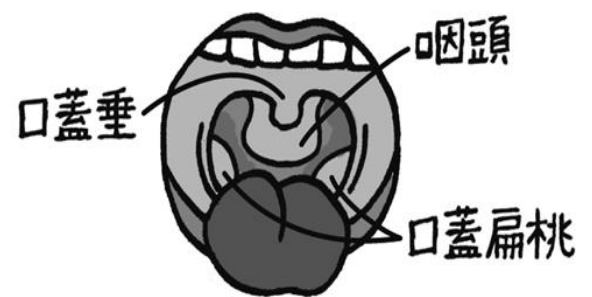
1月の病児・病後児保育利用者は13名（観音寺市8名、三豊市3名、その他2名）でした。



2月ごろに流行る病気〈のどの病気〉

●咽頭炎・扁桃炎

のどのもっとも浅い部分（のどちんこの周辺）の炎症が咽頭炎、のどの奥にある扁桃（一般に口蓋扁桃）が炎症を起こすのが扁桃炎です。



【主な症状】

- ◎つばを飲み込むだけで痛く、食べられません。
- ◎声がかすれてきますが、せきや鼻水といった症状はあまり見られません。

〈咽頭炎〉

- ◎発熱と軽いせきや鼻水など、かぜの症状が現れます。

〈扁桃炎〉

- ◎39℃前後の高熱が出ます。

【対応&予防】

- 柔らかくて、のど越しや消化のよい食べ物を摂りましょう。
- 食べられない場合でも、水分はしっかりと摂取しましょう。
- 高熱が出ている間は、脱水症状に気をつけて、こまめに水分補給をしましょう。
- ウイルス性であっても脱水症状のおそれがあったり、細菌性の場合に重症化すると合併症が心配されたりするので、早めに医師の診断を受けましょう。



*せきや鼻水が出ていても、熱がなく元気な場合、「症状が軽いから」と外出する方もいるかもしれません。

しかし、疲れがたまると悪化しやすく、人込みで別の感染症にかかることもあります。重症化しない為にも、なるべく家庭でゆっくり過ごすようにしましょう。

手洗いの習慣を身につけよう!

手にはウイルスや細菌がたくさんついています。汚れた手で口や鼻を触ったり、せきが出る時に手で覆ったりすると、鼻や口からウイルスが侵入し、病気に感染します。ふだんから正しい手洗いをして、病気を予防しましょう。



せっけんをつけて、手のひらをこすり合わせます。



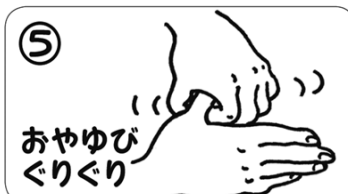
手の甲に手のひらを重ねてこすります。手を入れ替えて反対側の手の甲もこすりましょう。



手のひらに指先を載せて、クルクルとつめの間を洗います。反対側の指先も洗いましょう。



両手を組み合わせて、指の間同士をこすり合わせて洗います。



親指を握って、グリグリして洗います。反対側の親指も洗いましょう。



手首を握って洗います。反対側の手首も洗いましょう。

ご不明な点などあれば

病児・病後児保育室

[わたっ子保育園](#) で検索!!!

☎0875-52-6620

