



2月 保健だよ!



暦の上では春になりますが、まだ寒さが続きます。冬は空気が乾燥しているため、鼻や喉の粘膜が弱くなりコロナだけでなくかぜやインフルエンザにかかりやすくなります。部屋の加湿や積極的な水分補給だけでなく、マスクをつけることでも乾燥を防ぐことができます。

暖房をつけていると忘れがちですが、定期的な換気で空気の入替えも忘れないようにしましょう♪

かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴、閉々感

激しい耳の痛み



予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ



繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行することがあるので、きちんと治すことが大切



RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。5歳児にもなれば、それほどひどくありませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら、朝を待たず、急いで受診してください。



呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる

子どもが吐いたら……

ここを確認!

- おなかを痛がる、また、下痢をしていないか?
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか?
- 吐く前に食べた物は何だったか?
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか?
- 熱はないか?

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう!



何度も吐き続けるときは……

- 様子を見ながらスプーンなどで少量の水分を繰り返し与える
- 吐いた物が気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- 子ども用イオン飲料、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませ、徐々に増量する



冬場のケア アトピー性皮膚炎について



冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚は痒みが強まり、つい引っ掻いて、そこからまた悪化することも。

肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です!

☆保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る

☆軟膏などを併用して痒みを抑える