



# 保健だより



令和年6年度 1月  
面川報徳保育園



明けましておめでとうございます。新しい1年がスタートしましたね。お休みの間、つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？冬はウイルスの感染力が強まる季節です。元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にして、ウイルスに負けない体づくりを心がけていきましょう。

## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには「発熱・鼻水・喉」などが主症状のものと、「嘔吐・下痢」が主症状のものがあります。冬場、特に注意すべきは**インフルエンザ**です。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに受診しましょう。



## 気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、**けいれんを起こす、呼びかけても反応しない**などの意識障害のほか、**急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言う**などの言動がみられることもあります。このような症状がでたらすぐに医療機関を受診してください。

**けいれんが起きたら…**

## けいれん

何らかの刺激により、脳が興奮状態になり、通常とは異なる信号が神経を通して体の各部位に伝達され、けいれんが起こります。症状は様々で、震えたり、手足が硬く動かなくなることもあります。

### 対処法

けいれんが起きたら、吐いたものが気道に詰まって窒息するのを防ぐため、顔や体を横向きにして寝かせ、首やお腹回りの衣服をゆるめ、呼吸が楽な状態にします。

時計をみてけいれんの続いている時間を測りながら、状況を確認します。診察の手助けになるので慌てず様子を見ましょう。10~15分以上続くようなら救急車を呼びましょう。

治まったら…  
熱を測り、けいれんの後には寝てしまったのか、意識が戻り反応があったのか手足に麻痺がないかなど体の状態を確認しましょう。

**けいれんしている時にしてはいけないこと**

- 抱っこして体を揺さぶる
- 手足の動きを押さえつける
- 舌をかまないようにと口の中にガーゼなど物をいれる



## マイコプラズマ肺炎

最初は風邪と似た症状が現れ、咳が出始めます。1ヶ月ほど長く続くのが特徴です。早朝や就寝前にひどく咳き込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので早めに受診しましょう。うがいや手洗い、アルコール消毒の使用で予防ができます。免疫が弱っている時にかかりやすい為、規則正しい生活を心がけましょう。



## 室温管理・換気

冬は空気が乾燥し、暖房器具も使用するためウイルスが空気中に蔓延しやすくなります。1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器や洗濯物を干して部屋の湿度を保ちましょう。

