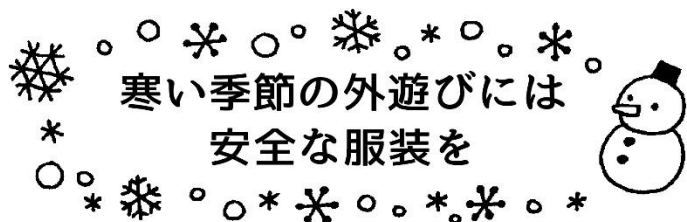


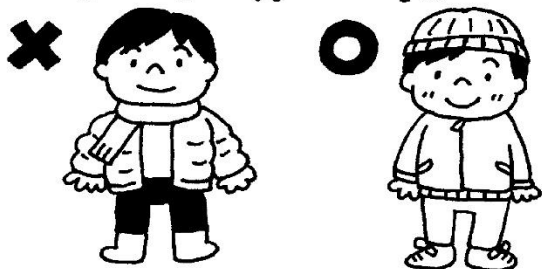
保健だより

令和2年度 2月号
若葉保育園

冬に流行する風邪には、発熱、鼻水、喉などが主症状の「鼻とのどの風邪」と、嘔吐、下痢が主症状の「お腹に来る風邪」（感性性胃腸炎）などがあります。自宅では部屋を保温加湿し、時々空気の入替えを行い、予防しましょう。



寒い季節の外遊びには 安全な服装を



これから寒い季節に向かいますが、厚着をしたまま遊ぶと動きにくくなるだけではなく、思わぬ事故につながります。フードやひものついた服は避け、マフラーや手袋、かばんは外して、すっきりとした動きやすい服装で遊ばせるようにしましょう。

急性中耳炎



急性中耳炎（きゅうせいちゅうじえん）には、発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、かぜが治っても熱が下がらない…などの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

【急性中耳炎になってしまったら…】

- ・痛み、発熱のある時は安静にします。
- ・痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
- ・鼻水はすすらないようにします。
- ・鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりと。

やけどの時の応急手当

やけどが多くなる季節です。どんなやけどの場合でも、すぐに冷やすことが大切です。痛み感覚がなくなるまで、十分に冷やし続けます。

万一、水疱すいほうになっていたり、皮膚がただれていたりするような場合は病院へ行きます。



けいれんが起きたら…？

子どもがけいれんを起こしたら、まず衣服をゆるめ、嘔吐物を喉に詰まらせないように横向きに寝かせます。けいれんの続いた時間を計って記録し、医師に伝えましょう。

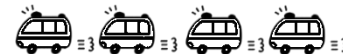


やってはダメ！

舌をかまないようにと、口の中に布などを詰めるのはやめましょう。窒息の原因になります。

また、けいれんしている子どもを揺さぶったり、押さえ付けたりしてはいけません。

様子を静かに見守りましょう。



けいれんが起きたら救急車を呼ぶべきかどうか、判断に迷うところです。次のような症状があれば、至急呼びましょう。

- ・けいれんを起こすのが初めて
- ・頭を打った後にけいれんを起こした
- ・10～15分経過しても、けいれんが止まらない
- ・体の一部だけがけいれんしている
- ・けいれんが止まって、再度けいれんが起こった時
- ・けいれんが治っても、意識が戻らない
- ・嘔吐や頭痛を伴うけいれん