



# 保健だより 12月号

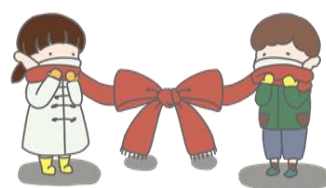
令和3年12月1日(水) 八千代保育園



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒暖差が激しく、衣類調節ができないと抵抗力が下がります。風邪や感染症にかかりやすくなります。まずは、病気にかかりにくい体づくりから・・・そして、予防を積極的に行いましょう。

## 冬に流行りやすい感染症

感染症は一年を通じて発症しますが、冬の寒い時期に流行りやすい感染症をご紹介します。ただし最近では寒くなっても手足口病が流行するなど、季節に関係ない場合もありますので、基本的には年中気を付けていただいた方が良いでしょう。



**インフルエンザ**  
インフルエンザウイルスに感染することで起こります。  
症状) 高熱・頭痛・筋肉痛。のどの痛み・鼻汁・咳など。  
治療) 抗インフルエンザ薬は医師が処方します。脱水予防には水分補給です。

**感染性胃腸炎**  
ウイルスが原因で下痢や嘔吐の症状を起こす病気です。  
症状) 嘔吐・下痢・腹痛・発熱など。  
治療) 抗ウイルス薬はありません。早くウイルスを体外に出した方が良いでしょう。下痢止めや吐き気止めは使わない方が良いでしょう。

**手足口病**  
手のひらや足の裏、口の中などに小さな発疹を引き起こす病気のことで、ウイルスが原因です。  
症状) 咳・鼻汁・発熱。  
悪化すると喘鳴や呼吸困難症状がみられます。

## 年末年始の 注意点

年末年始は楽しい事が沢山あって、生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、ポットやファンヒーターなどによる火傷が多くなります。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。

