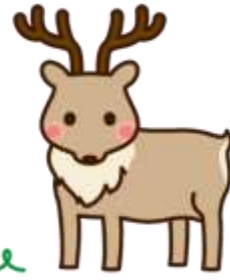


# 「はぐくみ」



早いもので、今年も残り一ヶ月となりました。秋から冬にかけて寒暖差が激しく、体調を崩すお子さんも多かったようです。年の瀬は生活のリズムが崩れやすく、また感染症もはやる時期です。楽しく健康に過ごせるように体調管理には十分気を配っていきましょう。インフルエンザの流行が予想されます。理解を深めましょう。

## インフルエンザ

### インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢嘔吐、咳、くしゃみ、のどの痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険を伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

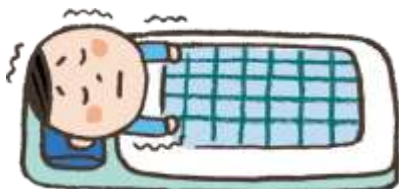
### インフルエンザになってしまったら…



まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給を大切にします。感染力が強いので発症した後5日を経過しかつ熱が引いてからも3日間(小学生以上は2日間)は登園・登校を控えましょう。

### 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他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



### 家庭でできる インフルエンザ予防法

- ★食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ★バランスの良い食事、睡眠をしっかりとる。
- ★肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ★部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ★適度に運動をする。

### ウイルスにまけない

からだをつくりましょう！



## 冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言え、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。



## 12月21日、冬至です

北半球では、夜が一番長く、昼が一番短い日。この日にユズ湯に入り、かぼちゃを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。実際、かぼちゃに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。また、ユズには新陳代謝を活発にし血管を拡張、血行促進の作用さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが体が温まり、風邪よぼうになるといわれるゆえんでしょう。冬至にはかぼちゃとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう。



## こいこすまいるるじむ

2024年11月1日平塚市岡崎に開室しました。生後6ヶ月から小学6年生までの病期中、又は病気の回復期に一時的にお子様を預かる施設です。症状別に保育室を使用し、クリニック併設のため、急な体調の変化にも対応できます。自然豊かな環境の中で、それぞれの個性や病状にあわせて細やかな保育看護を行っています。

ネット予約システム「あずかるこちゃん」で予約、空き状況の確認等ができます。いつでも御利用できるように、事前に「あずかるこちゃん」の登録をお願いいたします。保育室の見学も行っております。お気軽にお問い合わせください。



あずかるこちゃん



こいこ すまいるるーむ

