



ほけんだより 2024年冬号

発行元：雲仙市病児保育協議会

朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。

予防接種の施行や手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心掛け、感染症を予防しましょう。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽いかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

また、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。

咳で眠れないときは…

咳が続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

① 体をおこして

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションをおくなどして上半身を高くすると呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜にも負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。

③ 水分補給をして

麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給を行いましょう。

RSウイルス感染症

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染するとされているため、毎年かかる子どもも多いようです。

症状が軽い場合は、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子、低出生体重児、生後6ヶ月未満の乳児は重症化しやすいといわれているので注意が必要です。



インフルエンザ

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

合併症…

インフルエンザは重大な合併症を起こしやすいため気をつける必要があります。

- ・肺炎・気管支炎・脳症など
急に意識が朦朧とした時には救急病院に急ぎましょう。
- ・熱性けいれん(急に熱が上がる時におきます)
- ・中耳炎(激しく泣き、なかなか泣き止まない時は注意)

雲仙市病児保育事業って？

子どもが病気や病気の回復期にあり、保育園などに通園できず、家庭でも保育できない期間に子どもを預けることができます(要登録)。
雲仙市では下記事業所を指定して行っています。

《雲仙市病児保育協議会》 (★ ほけんだより発行担当)

長崎県看護協会 病児・病後児サポートセンター TEL 0957-25-0807

★くにみ子ども園 病後児保育センター TEL 0957-78-2286

えとう病後児サポートルーム TEL 0957-61-1020

【お問い合わせ先】 雲仙市子ども支援課 TEL 0957-36-2500

0957-47-7874 (直通)