

9月 ほけんだより

不動前えほん保育園
令和6年9月2日

RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃の高熱

ゼイゼイと
いう呼吸音

激しい咳

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくりに飲ませる

子どものスキンケア

子どもの肌は、大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄く水分が逃げやすいため、乾燥しやすいです。

皮膚トラブルはアレルギーの原因になることも近年分かってきており、子どもの肌を守ることは全身状態の健康を守ることにつながります。

【ポイント】“保湿が一番”

- ・皮膚の清潔を保ち、洗うときはたっぷりの泡で優しく洗いましょう。
- ・お風呂上りには保湿剤をたっぷり塗って、角質層に水分を閉じ込めてあげましょう。
- ・直接肌に触れる衣類の刺激を少なくする。ポリエステルなどの合成繊維よりも、綿などの自然由来の衣服がお勧めです。

薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。

もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

【ポイント】

- ・寒いときは薄手の上着で調節する
 - ・肌着を着て保温する
- “大人より長袖の着始めを。少し遅く、大人より1枚少なく”を目安に薄着を習慣づけましょう

気管支ぜんそくについて

ハウスダスト、ダニ、ペットの毛などのアレルギー反応によって起こる気管支ぜんそく。呼吸が苦しくなり、たんが絡んだせきが出ます。

発作は軽度のものから呼吸困難を起こす重症のものまで多様です。幼児期に発症することが多く、発作を繰り返すうちに気道が過敏になり、少しの刺激で発作が起きやすくなります。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので注意してあげたいですね。

せきの対応

- 前かがみに座らせる
- 少しずつ水分を補給する
- 室内を清潔に保つ
(ダニやハウスダストが原因の場合)