



2月のほけんだより

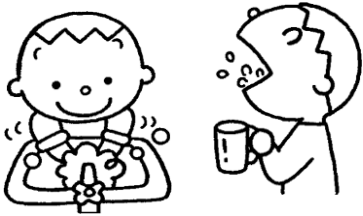
健生 看護師

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

家庭でできるインフルエンザ予防法

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいと石鹸を使った手洗いを習慣にしましょう。



室内の温度・湿度を チェック

室温 16~18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



インフルエンザと診断されたら……

発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 3 日するまでは、自宅で休養して下さい。

(発熱した日は 0 日目と考えます。発症した日、解熱した翌日を 1 日目とします。)

子どもの「肥満・痩せすぎ」

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に 1 歳ぐらいまでの肥満は乳児肥満と言って歩けるようになって運動量が増えると体がしまってきます。ただ、3~6 歳にかけて太ってきた場合はそのまま肥満につながりやすいので注意が必要です。また、痩せすぎは、貧血や骨粗しょう症等体の成長に影響します。子どもによって、食欲や適量には個人差があります。基準より体が小さい・大きいからと言って一喜一憂せず、極端な食事制限をしたり食べる事を矯正するのは避けましょう。どちらも不規則な食生活や偏った食事、運動不足が影響しています。規則正しい生活習慣を送るようにしましょう。

鬼より怖い？豆の誤飲・誤嚥

節分という事で、子供たちの健康を祈って豆まきをするご家庭も多い時期ですが、同時に豆の誤嚥が増える時期でもあります。何より怖いのは呼吸に影響が出る事。豆類は気道に入ると膨らんで窒息しやすいのです。

乳児のいるご家庭では、常に気を付けていらっしゃると思いますが、十分注意をして豆まきを楽しんでください。

また、口以外にも鼻や耳に入れてしまうという事故も少なくはありません。鼻や耳に入れてしまった場合は、取ろうとしてどんどん奥に入ってしまう事もあります。無理をせず、耳鼻科を受診しましょう。