



「はぐくみ」



気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っていますので、手洗い・うがい・早寝早起き、栄養のある食事で予防に努めましょう。

今回の健康だよりは、インフルエンザ、スキンケア、新年度にむけて予防接種についてお伝えしたいと思います。

この冬は3年ぶりにインフルエンザが流行しています。

インフルエンザは、悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状がみられます。周りへの感染をひろげるだけでなく、合併症の危険もともないますので、インフルエンザの症状かなと思ったら、医療機関を受診しましょう。

インフルエンザとかぜの違い、咳でつらい時のケアについて紹介します。



インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4カ月	短期間



せきで眠れないときは……

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。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 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

スキンケア

こどもの皮膚は薄く皮脂の分泌が少なく、バリア機能が未熟で肌のトラブルをおこしやすくなります。特に冬はスキンケアが大切になります。



入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえて肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

寒い日が続いていますが春は確実に近づいています。新年度にむけて予防接種、母子手帳の確認をしましょう。

予防接種、受け忘れはないですか？

1歳になったらMR(麻疹、風疹混合ワクチン)を受けましょう！3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと、免疫が十分につきません。追加接種を受け忘れないように気を付けてください。

また、二種混合や子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)など、小学校以降に受ける予防接種も記録できる母子手帳もあります。就学後もときどきチェックしましょう。

母子健康手帳は次世代への贈り物

母子手帳の成長記録は忘れてしまいがちですが、一言でも書いておくと、お子さんが成長して大人になった時や子育てをする時に、振り返る記録になります。

また、将来仕事や留学などで予防接種歴や病気の既往歴(かかった病気)をみるなど、必要な場面があります。大切に保管しておきましょう。

麦・ももん病児保育室

令和3年4月1日に開室し、もうすぐ2年になります。平塚駅南口から徒歩約7分、6か月から小学校6年生までの、病気のかかりはじめから治るまでのお子様をお預かりする施設です。隔離が必要な感染症のお子様のお部屋もあり、今年度はアデノウイルス感染症、RSウイルス感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症のお子様を利用されました。お子様の体調でお困りの時はいつでもご相談ください。

ご利用はインターネット予約システム「あずかるこちゃん」で登録、利用予約(予約は利用前日の午前7時から)をお願い致します。

新型コロナウイルス感染症対策など、詳細はホームページをご覧ください。

あずかるこちゃん



麦・ももん病児保育室

