

ワン、ツー、元気！！

2月

今年は暖かい日が多いようですが、一般的に1月下旬から2月にかけては最も寒くなるといわれています。かぜのウイルスは寒さや乾燥でも広がりやすくなっています。手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。2月3日の節分では「鬼は外！」と子どもたちの中にいるウイルスや細菌も体の外に出ていきますように。

水ぼうそう

赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出来始め、全身に広がり、かゆみを伴います。同時に、37~38°Cの熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3~4日で黒いかさぶたになって、かゆみが治まります。発疹は虫刺されによく似ているので、症状の始めは注意が必要です。症状が出たらすぐに受診しましょう。

また、学校感染症に指定された病気なので、医師の許可を得てから登園するようにしましょう。

予防接種が定期接種になっているので、かかっても軽症で済むことが多く、少しでも疑わしい症状が出たら受診して診断を受けるようにしてください。

おうちでは…



発疹をかきむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。



お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしておくと、かゆみも軽減し、化膿しにくくなります。



口の中にも発疹ができます。おかゆなどの、消化がよく刺激の少ない物を与えましょう。

例年、感染性胃腸炎が流行る時期です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85°Cの熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたら洗濯機に入れてても大丈夫です。



汚れた場所も消毒を行いましょう。処理する人もマスク、手袋等着用し、感染予防を！



コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

この時期、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、感染拡大を予防ていきましょう。



おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



じゅうとうほいくえん

ナース 芝橋

