



# 9月 ほけんだより

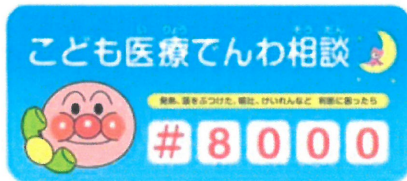


暑さの厳しい8月でしたが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。県内は依然、手足口病やヘルパンギーナなど夏かぜが流行しています。気温の変化に伴い夏の疲れも出てくる頃ですので、たっぷりの睡眠と栄養をとり体調を崩さないように気を付けましょう。

## 救急の日

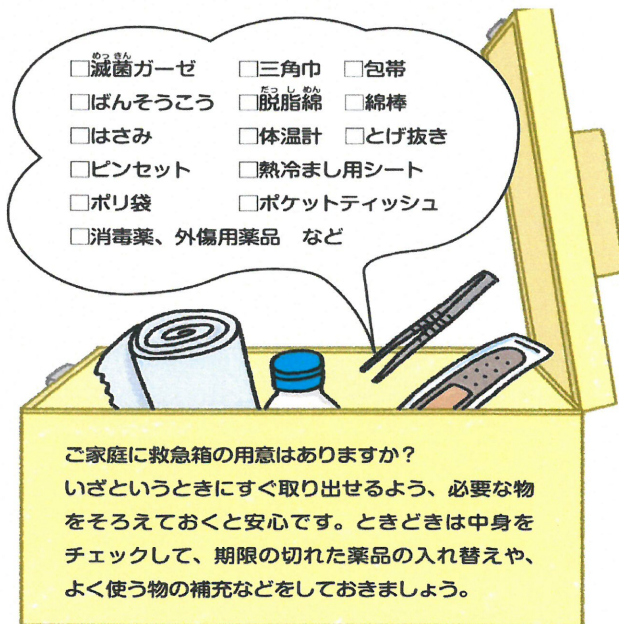
9月9日は救急の日です！

子どもの急な症状で、夜間・休日等受診すべきか迷うとき判断を相談できるダイヤルです。



## 救急用品・災害用品は大丈夫？

台風、大雨、地震…自然災害が多くて心配ですね。9/1は防災の日でもあります。この機会にご家庭の救急用品や防災グッズの点検をしてみたいはかがでしょうか？



- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか？  
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。

- 3日分の非常食（子ども用おやつも）
- 水（ペットボトル2L）
- タオル
- 下着、着替え（けが防止のため長袖）
- 紙オムツ、生理用品
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- トイレットペーパー
- 履き慣れた運動靴
- 手袋または軍手、雨具
- ヘルメットなければ帽子
- ホイッスル又は防犯ブザー



災害時の家族の集合場所や保育園のお迎えなども家族で話し合っておくのも大事ですね。

## RSウイルスの流行期に入ります

### 2歳未満は要注意！ 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

激しいせき

鼻水



せきがひどいときは……

- 体を起こすが、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



潜伏期間 2～8日（一般的に4～6日）

感染経路 飛沫、接触感染

予防 手洗い・うがい・咳エチケット  
乳児は外から帰ったら水を飲ませる。

速やかに受診が必要な症状

- 息がゼイゼイして苦しそう
- 夜中に咳で何回も起きてしまう
- 咳こんで嘔吐してしまう
- 熱が下がっても症状が改善しない
- \* 悪化するときは発熱にあまり関係なく悪化する

1歳未満の乳児に注意してほしい症状

乳児は口呼吸が上手くできていないので、粘っこい鼻水で鼻づまりのある時は、呼吸がしづらくなります。ミルクやおっぱいの飲みが悪くないか、食欲があるか注意深く観察しましょう。

## 気温差5℃=衣服1枚分

急な気温の変化に戸惑う季節です。25℃が半袖と長袖の分かれ目。気温や体調に合わせ、着換え袋の中には、調節しやすい衣服（カーディガン、長袖Tシャツ、半そでTシャツ、ズボンなど）の準備をお願いします。

8月に発症した疾患

- アデノウイルス感染症
- ノロウイルス感染症
- 溶連菌感染症
- ヘルパンギーナ