



# 12月のほけんだよ!



早いもので、今年もあと1か月となりました。クリスマスや年末年始など子どもたちにとって楽しみな月ですが、新型コロナウイルスをはじめ、季節型インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の流行も心配されます。手洗いやうがいなどの感染症対策をとって、元気に過ごしましょう。

## 油断できない かせ

かせは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

**冬のかぜによくある特徴**

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかせ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかせ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

## インフルエンザの予防接種はお済ですか?

インフルエンザの感染を完全に防ぐことはできませんが、重症化を防ぐ効果があります。予防接種の効果は、接種後2週間後から約5カ月あると言われてます。37.5℃以上の発熱があるときは病気の前段階の可能性があり、ほかの症状が現れる可能性があるため受けられません。発熱後1週間は空けましょう。不安がある場合は、かかりつけ医に相談してください。

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

**おう吐・下痢のケア**

ジュース × 牛乳 ×

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

## 鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

|  |   |
|--|---|
| <p>鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!</p> | <p>かせをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている</p> <p>→ アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い</p> |
| <p>鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る</p> <p>→ 急性中耳炎の疑い</p>              | <p>いつも目やにや鼻水が出ている</p> <p>→ 鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い</p>                            |

## 年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診になります。急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけ医の病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておく心安いです。

## ~11月に発生した疾患~

☆発熱 ☆咳/鼻水 ☆嘔吐 ☆軟便や下痢 ☆結膜炎(アレルギー性)

※感染症はありませんでした。