



ほけんだより



令和6年11月29日

早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。今年は夏が長く、いつ秋が通り過ぎたかわからないほどでしたが、季節はもう冬。こまめな手洗い、うがいを呼びかけ、風邪予防をしています。ご家庭でも、お子様の体調管理に十分な配慮をお願いします。

秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



溶連菌感染症

溶連菌(ようれんきん)感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5~10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2~5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38~39℃の高熱が出ます。発熱から2~3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗いうがいが基本です。

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。



家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやってみせるのがいちばん! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を含んで「ベツ」と吐き出すだけでも効果があります。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね