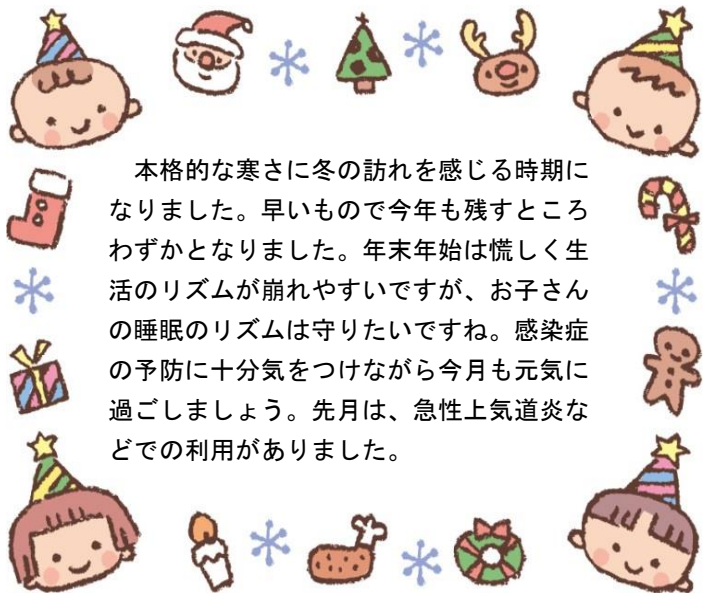




たんぽぽだより



令和5年12月号 No.101
 砂川市病児・病後児保育施設
 Tel. 0125-54-2278



本格的な寒さに冬の訪れを感じる時期になりました。早いもので今年も残すところわずかとなりました。年末年始は慌しく生活のリズムが崩れやすいですが、お子さんの睡眠のリズムは守りたいですね。感染症の予防に十分気をつけながら今月も元気に過ごしましょう。先月は、急性上気道炎などでの利用がありました。

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、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 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ

インフルエンザの症状は、急激な発熱とせきや鼻水など通常のかぜと似ているので、流行期は、医療機関を受診し、診断を！

インフルエンザがはやっていきます！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。ただし、一般的には発熱後8時間以上経過していないと、検査しても正確な結果ができません。



症状



予防のために

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること (13歳未満)

