

保健だより

2016年2月1日（月）発行

おたふく風邪(流行性耳下腺炎)が4年半ぶりに全国的な流行のきざしを見せています。まれに無菌性髄膜炎や脳炎等の合併症を引き起こすことがあります。予防接種で予防しましょう。

又、まもなく花粉症の季節がやってきます。今年は例年に比べて全国的に飛散は少なく、特に関東地方では例年の5割ほどという予想が出ています。早めの対策をしておきましょう。

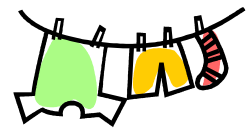
〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148



暖かく過ごす服の上手な着方

寒い冬を暖かく過ごすには・・・

- ① 服と服の間に空気の層ができるよう素材の違う服を重ねて着る。
- ② 下着は毎日とりかえる。
- ③ 体温で温まった空気を逃がさないような首元、そで口がしっかりしたものを着る。
- ④ 靴下をはく。



ころんで頭を打ったら！

子どもは大人に比べ頭が大きく重いので、どうしてもころびやすく、又、ころんだ時に頭を打ちやすいものです。その時は何でもなくても、数日は様子を見るなど、注意が必要です。

～ 心配のない場合 ～

けいれんや吐き気がなく、あとでケロリとしていつもの変わらず食欲もあればまず心配はないでしょう。打ったところが凹んでいたら大至急病院に行きましょう。コブなら心配ないでしょう。タオルなどで冷やしてあげましょう。しかし、骨や脳にキズができていても、その時にはわからず2、3日後に意識不明や昏睡などの症状がでることがあり、1週間は注意が必要です。



～ 病院に行く場合 ～

頭を打った直後、意識があるか無いかは重要です。赤ちゃんの場合、泣けば意識があると判断してよいでしょう。嘔吐やけいれん等のほかの症状がなければ、そのまま様子を見ます。手や足をつねって泣かずにボーとしているときは、意識障害の可能性が強く、すぐに救急車を呼びましょう。傷があり、出血が多い場合はガーゼや清潔なタオルなどで強く押さえて止血します。頭が陥没していたり、けいれんがある場合は迷わず大至急救急車を呼びましょう。



しっかり歯をみがきましょう

12月～2月の寒い時期、甘いものを食べるが多くなります。寒いからといって歯みがきをサボったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょう。

