

保健だより

2017年2月1日（水）発行

毎年冬季に流行するインフルエンザですが、感染すると38℃を超える高熱を出し、発熱は3日間程度続きます。その間、頭痛、筋肉痛、関節痛などを伴います。発症後5日間程度まではウイルスを排泄して他の人に感染させる可能性が高いので注意しましょう。

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



インフルエンザウイルスは一年中存在していますが、インフルエンザウイルスにとって適した環境は温度20℃以下、湿度20%程度といわれており、それが冬季に相当します。予防としてワクチン接種があり、発症を抑えたり、発症しても重症化を抑える働きがあります。そのため、高齢者や幼児、持病のある方にとっては、特に意義があります。ただし、ワクチンを接種したからといって絶対に感染しないわけではありませんので咳エチケット、手洗い、うがい、湿度や部屋の換気などにも注意しましょう。

相模原市内では現在、インフルエンザの注意報が発令されています。小児から高齢者まで幅広い年齢層で流行しています。

子どものセキの原因は？

風邪の季節で子ども達に最も多い症状はセキです。気道(呼吸の時の空気の通り道)に刺激を起こしている物質を早く口から追い出すために出ているのがセキです。子どもの場合、ほこりや冷たい空気を急に吸い込んだだけでもセキは出ますが、多くは風邪や気管支炎やぜんそくなどによる気道の粘膜の炎症とそのためが増えた鼻水やタンによりセキは出ます。

セキがひどい時のホームケア

- ① 加湿をする。・・・空気が乾いていると、それだけで気道の粘膜の刺激になりセキが出ます。湿った空気は刺激をやわらげます。加湿器がない場合は、ぬれたタオルを掛けても効果があります。
- ② 水分をとる。・・・少しずつ回数多く水分をとりましょう。セキがやわらぎます。
- ③ 姿勢を変える。(上半身を起こす)・・・仰向けで寝ていると鼻水がノドの方に流れ、刺激になりセキが出やすくなります。乳児の場合、ベビーラックを立て気味にして座らせると良いでしょう。



うがいの仕方

適当なうがいの仕方では、風邪などの予防になりません。もう一度お子さんのうがいの仕方を見直してみましょう。

- ① 戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。
- ② 頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、“ガラガラ”と音を立てて、うがいをします。
- ③ 頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。
- ④ 2～3回繰り返します。

注意！のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。



かぜ薬について

総合かぜ薬(感冒薬)と呼ばれるものには、熱を下げる、セキをしずめる、鼻水やくしゃみをおさえる成分等が配合されています。成分によっては、子どもへの安全性が確認されていないものもあります。お子さんにかぜ薬を使う時は、薬局で相談するようにしましょう。