いよっこ すまいる

12月号 ほけんだより

令和５年１２月　病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

早いもので今年もあと一か月となりました。師走は何かと忙しく、無理をして体調を崩しやすくなります。楽しい年末年始を過ごすためにも、規則正しい生活に気を付けていきたいですね。

大勢で集まる機会も増えると思います。手洗い、うがいなど予防にも心がけましょう。

『インフルエンザ脳症』に注意！

インフルエンザの合併症で特に気を付けたいのが、『インフルエンザ脳症』です。インフルエンザにかかってから１～２日ほどで発症し、後遺症が残る場合があるほか、重症化すると命にかかわることもあります。

薬を投与していると安心せず、**特に３日程度は安静にし、様子をしっかりとみましょう。**

高熱が出て、けいれんを起こしたり、目がうつろでボーとしていたりすることがあれば、すぐに救急車を呼んだり受診したりしましょう。

こんな病気に注意！

◆咽頭結膜炎・インフルエンザ

咽頭炎・感染症胃腸炎　など

12月22日(金)は、冬至(とうじ)です。

冬至とは、１年で最も夜が長いと言われています。その日に、ゆず湯に入ったり、カボチャを食べたりすることで風邪をひきにくい体になると言われています。

年末年始、楽しく過ごしましょう

忙しい年末。大掃除や新年の準備でバタバタしますよね。また、ほとんどの病院が休診となります。体調管理には十分気を付けて、新年を迎えるようにしたいですね。事前に救急病院の確認をしておくのもよいですね。

コロナ感染症も落ち着いてきましたが、神経質にならない程度に感染対策にも気を付けましょう。

室内環境に気を付けよう！

感染症は、冷たく乾燥して環境を好みます。部屋の**温度は５０～６０％、室温は２０℃前後**が良いでしょう。また、こまめに換気をし、ウイルスの浮遊を押さえましょう。