



12月号



こんな病気に注意！

咽頭炎・気管支炎

溶連菌感染症

インフルエンザ など

# ほけんだより

令和7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1ヶ月となりました。年末年始は楽しい行事がいっぱいですが、外出や来客も多くなり生活リズムが乱れがちに…。感染症など心配な時期もありますので、体調管理には十分気をつけたいですね。

## 溶連菌感染症

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、足首などに赤く細かい発疹が現れたり、舌がイチゴのように赤くなりブツブツになったりします。



咳やくしゃみなどでうつります

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。

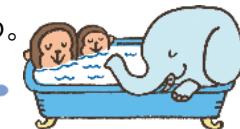


## スキンケア

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因になります。37~40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。

### 乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。



## 冬至 12月22日

一年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯で体を温め、かぼちゃを食べ栄養をつけることで、かぜをひかなくなると言われています。

かぜ知らずの健康な体を目指しましょう！

## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておくといいですね。