



11月 ほけんだより

R6.10.29 看護師 吉武

朝夕の冷え込みが少しずつ厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が大きいこの時期は、体温調節が上手くできず体力の消耗も大きくなり、風邪や感染症にもかかりやすくなります。冬に向けて心も身体も元気に過ごせるよう、じょうぶな体づくりをしていきましょう。



突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんがで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが気道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意、そんなときはすぐに受診してください。

じんましんが現れると何を食べたかな??と心配になってしまいます。実は普段は問題のない食品でも、体調が悪い時や疲れている時は十分な消化ができず、じんましんが出ることがあります。

その他に非アレルギーとして寒冷性じんましん、温熱じんましん、光線、ストレスが原因となることがあります。

じんましんが出たときには、程度に関わらず全身状態をチェックするために、小児科や皮膚科を必ず受診しましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、1、2月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。アレルギーのあるお子さんの場合は医師とよく相談されてください。

* 予防接種後は、副作用による発熱や倦怠感、不機嫌などの症状が出現することがありますので、登園は控え安静に過ごされてください。

<10月の感染症状況>

- ひかり・・・手足口病 1名
- にじ・・・手足口病 3名
- アデノウイルス感染症 2名
- オレンジ・・・溶連菌感染症 1名

