



# ほけんだよい



令和2年1月6日  
名手保育園

あけましておめでとうございます。年末はインフルエンザが名手保育園でも大流行しましたが皆さんお休みは元気に過ごせましたか？

今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよいを通して皆さんにさまざまな病気に関する情報をお伝えしていきたいと思います。今年もよろしくお願いします！！

## 氣をつけて！インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもが発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、おびえたいうわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



## 生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決めそれを習慣付けるために家族そろって続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。

## 鼻水の色を見てみよう

### 透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

### 黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い鼻水を出しやすくしましょう。

