



保健室つうしん



令和2年9月
名手保育園 保健室

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになってきました。
夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないように気をつけましょう。

❖ 病気のあれこれ ❖



☆ 子どもの風邪は、何が原因？

→9割はウイルス感染です。風邪のウイルスは230種類くらいあります。
230回風邪をひいてもおかしくありません。

☆ 抗生物質は、風邪を治す？熱を下げる？

→抗生物質は、細菌を抑える薬です。ウイルスには効きません。熱を下げる
たい痛みを取ったりする作用もありません。中耳炎などの細菌が原因の
場合は細菌と闘いますがその他は、二次感染予防として処方されます。

☆ 風邪で処方される薬は…？

→多くは対処療法のお薬です。風邪の症状は発熱、咳、鼻水、喉の痛み
嘔吐、下痢など様々なので、それらのつらい症状を和らげるお薬です。

☆ 熱が高くて、頭がおかしくなることは？

→高熱＝重い病気というわけではありません。全身症状をみましょう。
顔色が悪い、ぐったりしている、嘔吐が続く、脱水になり唇が渴きおしっ
こが出ないなどの場合は、救急で受診しましょう。中には、後遺症が残
る病気もあります。救急の必要はなくても、診察時間内の受診はしましょう。



間食（おやつ）

昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では
子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食
べ過ぎないようにしましょう。

- ・ 1回分の量を決める
- ・ 時間を決める
- ・ 栄養バランスを考える
- ・ 甘いものを摂りすぎない
- ・ できれば手作りで
- ・ 固い物の方がよい
- ・ 買い食いはしない
- ・ おやつは1回の軽食と考える

爪かみ、指しゃぶり

爪かみや指しゃぶりは不安や緊張を、自分なりの形で処理するためにとる
行動と言われています。無理にやめさせると、今度は自分の髪を抜くなど
別の行動をとることもあるので注意しましょう。子どもが1歳を過ぎても
指をしゃぶる場合でも、だいたい3歳頃までには自然と治ります。成長と
ともに自然に治ることが多いでしょう。

