

# すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！



暦の上では「春」になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。体調管理には十分注意して過ごしましょう。

## 昔から『風邪は万病のもと』と言われていました。今回は風邪についてです

### 風邪とは…

「風邪症候群」「感冒」「急性上気道炎」と呼ばれ、自然に治癒する上気道のウイルス感染症のことで...

#### 風邪の症状が起こるしくみ



風邪のウイルスが体内に入っても、体の免疫力が高く、ウイルスの増殖を食い止められれば、風邪はひきません。ウイルスが増殖して初めて「風邪をひいた」ということになります。風邪のウイルスは、まず鼻や口内、のどなどに付着します。付着したウイルスが増えると、のどや鼻の粘膜が傷つき、のどの痛みや鼻水が生じます。さらに進行して気道までウイルスが広がると、咳や痰が出ます。ウイルスは熱に弱いので、熱を上げて退治しようと体は熱を出します。多くは命に別状がなく、安静を保つことで、数日で自然回復する病気です。ウイルスに対する特効薬は存在しないため、症状にあわせて対症療法を行うことが治療の基本です。

### かぜからくる咳の病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの、かぜをひいた後、咳が続くことがあれば、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるのかもしれない。

#### 気管支炎

- 38℃以上の発熱
- 「ゴホゴホ」という痰が絡んだ咳
- 日中も睡眠時も咳が止まらない
- 2歳以下は、呼吸困難を起こすことも

#### 細気管支炎

- 熱はあまりないか、出ても微熱程度
- 次第に咳と痰が増える
- 息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がする

#### 咳がひどい時は…

- 上体を起こすと痰が切れて呼吸しやすくなります。
- 0.1.2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は50～60%位が目安です。



### かぜかな？と思ったら

- 体を温かく保つ
- 消化の良いものをとる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給をしっかりとる
- 乾燥を防ぎ、加湿する
- 早目に医療機関へ受診する



### 肺炎は3歳までが要注意!

#### こんな時は病院へ!

- かぜと診断された後も、咳が続く
- かぜ気味で、いつもと違う泣き方をしている
- ゴホゴホと湿った咳をしている

小さい子は泣いたりぐずったりして不調のサインを出します。「いつもと違う」と感じたらお医者さんに診てもらいましょう。



少しずつ気温が緩み始めていますが、まだまだ朝晩と日中の寒暖差は大きく体調を崩し風邪にかかりやすくなっています。予防対策をしましょう。

### ある日の保育室

2月3日に「鬼がくる日だったんだよ。」と教えてくれた子供たち。もしも病気に罹らずに登園できていたら、園の豆まきに参加できていたのに・・・子供たちが作った鬼のお面です。どの鬼もとてもかわいらしく出来ました。



(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを!

☎ 011-790-2030 (電話での対応は平日午前8時～17時 土曜午後12時までとなっております)

対象のお子さん 生後5か月から小学校6年生まで。利用定員 4名

ご利用必要書類 児童登録書・利用連絡書・利用申込書(札幌市HPよりダウンロード可能) <http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>