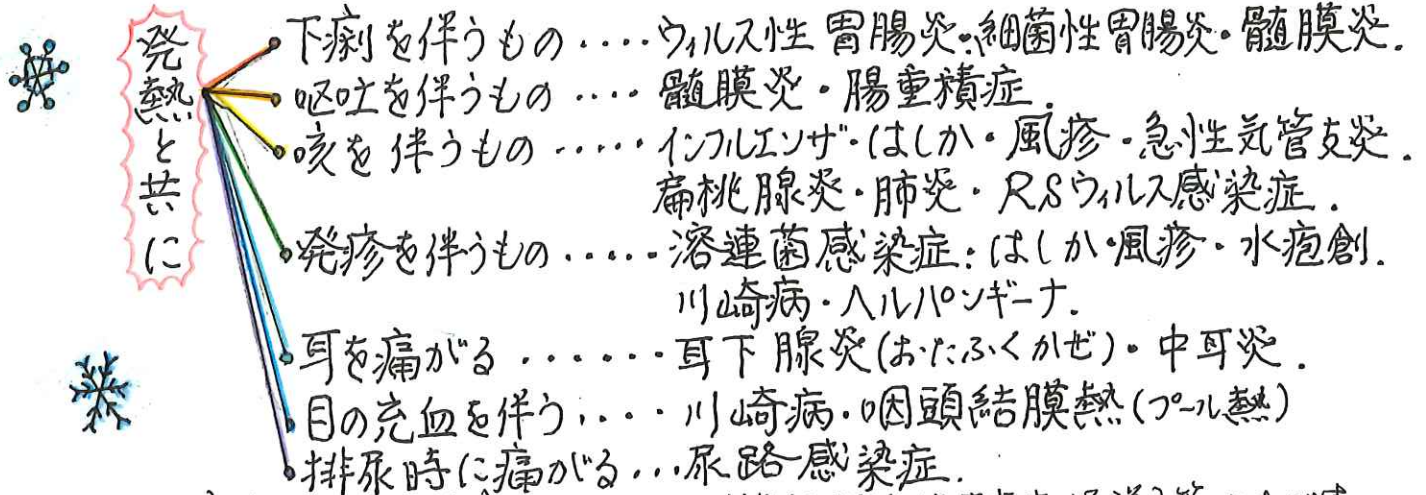




# 1月ほけんだより

社会福祉法人 寿康会  
みらい保育園  
看護師 浅倉和子

毎日寒い日が続いていると思いますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。本格的な冬シーズンの到来と共に風邪の季節でもあります。空気は乾燥し、気温は下がり風邪の原因であるウイルスが活発になります。風邪の主な症状は発熱、咳、鼻水ですが嘔吐、下痢を伴う場合もあり、熱は38.0℃～39.0℃時には40℃となる事もあります。発熱（たから）と言て必ずしも風邪とは限りません。



※その他乳児の場合SSSS（ブドウ球菌性熱傷様皮膚症候群）等があります。今年には特に溶連菌感染症、アデノウイルス・RSウイルス・コロナ等の感染症が毎日報告されています。他には咽頭結膜熱（プール熱）やインフルエンザ等々・・・尚一層の感染対策が大切です。感染予防対策は難しい事ではありません。簡単です。鬼に角、手洗いです。外出から帰宅した時やトイレの後（勿論、料理、調理の前後等、手洗い後のアルコール除菌やうがい等も出来れば良いほう）

では熱が出たらどうする？

初期段階であわて病院に行っても検査値は陰性と出ます。38.0℃位までなら額に熱さまシート等を貼り安静にして様子を見ましょう。それ以上になってしまったり氷のう又はビニール袋等に氷3-4と水を入れた物を2つ作り、脇の下に1つつ当ててみて下さい。※氷は入れすぎない

病院等で最近処方された解熱剤があるなら使ってみても良いでしょうか。解熱剤の中には、水ぼうそう（水痘）や、インフルエンザには使ってはいけない物もあるので病院又は薬局に確かめてから使う様にして下さい。

★熱が下がらない、又下がっても元気がない等の様子がみられたら病院へ受診して下さい。