

保健だより



寒い日が続いていますね。2 月は一年中で一番寒さの厳しい月でもあり、風邪を引く子どもも多く見られます。「風邪は万病のもと」と言われているように、風邪から重大な病気を起こすこともあります。決して風邪を軽く見ず、風邪症状が続く時は医師の診察を受けましょう。

風邪の看護三原則

1. 安静 2. 保温 3. 栄養

熱が出たら看護三原則に加えて、脱水症の予防に水分を補給します。

- ・ 熱が高くなると、体温に比例して呼吸数が多くなり、また皮膚から蒸発する水分も多くなって、体内の水分が少なくなり脱水症を起こします。水分を少量ずつ頻回に飲ませてあげましょう。
- ・ 汗ばんだ下着は取り替えて、皮膚を清潔にし保温しましょう。
- ・ 室温は 18～22℃位、湿度は 60%位にしましょう。
- ・ 加湿器ややかんを沸かして蒸気を出したり、洗濯物を干したりして湿度を調節しましょう。

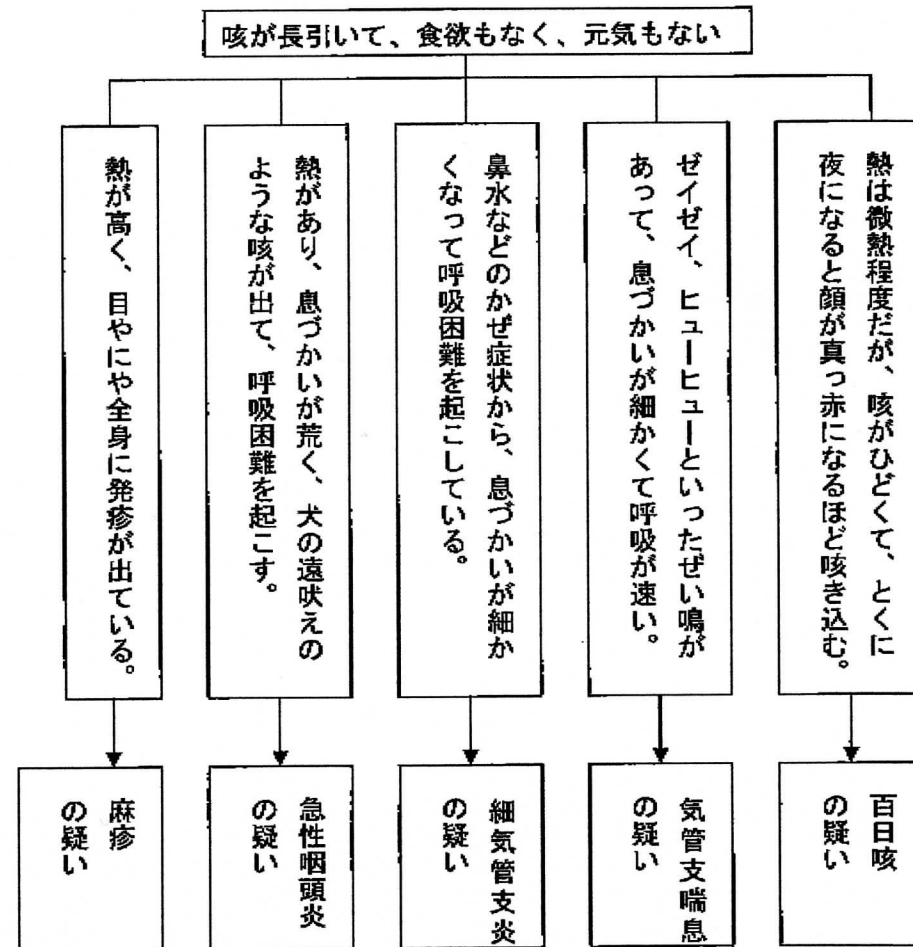
<<お部屋の空気を入れ替えよう！>>

乾燥した空気は、咳を誘発します。暖房した室内は、外の空気以上に乾燥して、気道粘膜も乾燥するので、細菌に対する抵抗力が弱くなって、風邪をひきやすくなります。

また、空気も汚れていきますが、汚れは目に見えないので、閉め切ったままにしがちです。時々窓を開けて、部屋の空気を入れ替えましょう。窓全部をサッと開けて風を通し、すぐ閉める方が、換気も十分できて部屋の湿度も失うことが少ないようですヨ。

コンコン、ゲホゲホ… 咳をする声がよく聞こえます

気温が冷たく、乾燥している冬はのどを痛めやすく咳が出やすくなります。中には、何週間もずっと咳をしている子も見られます。風邪で咳が長引いているだけ…と思っていたら、他の病気にかかっていることもあります。単なる咳と思わず、おかしいと思ったら病院で診てもらいましょう。



※いずれの症状も、自己判断はせずすぐに病院で診てもらいましょう。