



2月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内はウィルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入掛を心がけましょう。1月はインフルエンザA型、手足口病、感染性胃腸炎、急性咽頭炎、のど風邪などの報告がありました。

どうしよう!?

耳に、鼻に、 ものが入ってる!



小さな子どもが、鼻や耳に小さなものを入れてしまい、取れなくなることはよくあります。痛みがあればすぐ気づきますが、痛みがないと、「耳掃除で見て、初めて気づく」など、時間がたってから発見することもしばしばです。

- こんなものが入っていたことも……
- ビー玉、豆類、BB弾、ボタン、植物の種、ピアスのキャッチ など



「入れちゃダメ」 「すぐ教えて」 と教える



耳や鼻にものを入れてはいけなしとしっかり言い聞かせましょう。また、もし何が入ってしまったら、すぐに大人に伝えるよう教えておくことが大切です。

注意

無理に取ろうとせず、 病院へ

取ろうとして、かえって奥に押し込んでしまいがち。無理せず、小児科か耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

冬のアセモ・とびひ

アセモやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



2月の休日急患診療機関

4日	児玉小児科 25-5570	富田医院 23-4586	みしま内科クリニック 51-8100	都北ごとうクリニック 38-6060	なかむら整形外科クリニック 36-5333	くぼた眼科 26-3100
11日	原田医院 26-3330	藤元総合病院 22-1717	都城明生病院 38-1120	まつもと心臓血管外科クリニック 36-8926	ながはま整形外科 46-7188	いそいち産婦人科医院 22-4585
12日	沖水子どもクリニック 27-5656	森山内科・脳神経外科 21-5000	ライフクリニック 39-2525	三州病院 22-0230	清風会クリニック 25-1177	たき心療内科クリニック 46-9191
18日	仮屋医院 36-0521	鶴木循環器内科医院 26-0008	瀬ノ口醫院 25-5155	宗正病院 22-4380	酒井皮膚科医院 25-5322	あきづき医院 36-0534
23日	共立医院 22-0213	ベテスダクリニック 22-1700	海老原内科 64-1211	都城フォレスト・クリニック脳神経外科 80-4313	横山病院 22-2806	いわよし耳鼻咽喉科クリニック 27-5222
25日	政所医院 58-2171	野辺医院 22-0153	坂田医院 51-2003	安藤胃腸科外科医院 39-2226	いき形成外科ひふ科クリニック 45-0020	中山産婦人科医院 23-8815