



病児保育室だより 1月 No.94



あけましておめでとうございます。つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしていませんか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、保健だよりを通して病気の予防策などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

令和7年度
1月1日発行

マイコフラスマ肺炎

最初のかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヶ月くらいしつこく続くのが特徴的です。特に早朝や就寝前にひどく咳き込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに消毒薬に使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗いうがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っているときにかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



寒さと乾燥から肌を守ろう！

冬、気温が低下すると空気中に含まれる水分量が少なくなって乾燥してきます。すると、肌から水分が奪われやすく、カサカサかゆみを招きます。肌トラブルを防ぐには、肌の潤いを守る「保湿」と空気中の水分量を保つ「加湿」に気を配らなくてはなりません。特にもともと、乾燥肌であるアトピー性皮膚炎の子どもは冬に症状が悪化しやすい季節。保湿ケアに取り組む必要があります。



爪かみ、指しゃぶり

爪かみ、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、別の行動を取ることもあるので注意しましょう。子どもが1歳でも指しゃぶりをす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。

