

インフルエンザ

気管支炎や肺炎、脳炎・脳症、中耳炎を起こすなど重症化しやすい病気です。1～4日の潜伏期の後、高熱・だるさ・のどの痛み・頭痛などが出ます。腹痛・嘔吐が出る場合もあります。見守り・安静・水分補給をしっかりとしましょう。

感染性胃腸炎

主にノロウイルス・ロタウイルスが多くみられます。又ロタウイルス感染時は便が白くなります。嘔吐・下痢が続く為、脱水症状に注意が必要です。水分を与えるのは吐気が落ち着いてから1さじずつから与えましょう。

RSウイルス

症状は発熱・咳・喘鳴(ゼイゼイ、ヒューヒューという呼吸音)、重症化するとグッタリして食欲低下や呼吸困難になり入院が必要となります。水分も取れず、顔色が悪いなどの症状があれば早めに受診しましょう。

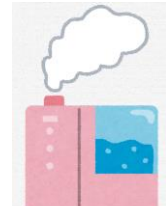
風邪症候群

鼻水・鼻づまり・咳が主な症状です。発熱や嘔吐・下痢・のどの痛みなどが出ることもあります。十分な睡眠と栄養を取ることが大切になります。早めに受診しましょう。

《秋・冬を元気に過ごすには》

- ① 手洗いうがいをしっかり！
⇒大人も子どもも。
- ② 加湿
⇒加湿器や濡れタオルで湿度 40～60%保持。
- ③ 十分な睡眠と遊び
⇒早寝早起きで、日中たくさん活動しましょう。
- ④ 栄養バランスの良い食事
⇒ビタミンなど野菜を取り入れた食事をしましょう。
- ⑤ 薄着の習慣づけ
⇒厚着をしすぎると動きにくく、活動が制限されます。綿の下着を着たり、ベストなどや薄手の洋服を重ねて着て、動きやすく調節しやすいようにしましょう。

※特に小さいお子さんがいるご家庭では、周囲の大人が予防をすることが大切です。



《スキンケア》

空気が乾燥してくると肌の乾燥も進みます。乾燥が続くとかゆみが出て、かきこわし湿疹になることがあります。

- ① 入浴時は石鹸を泡立て、顔を含め全身を優しく洗いましょう。(シワの部分はしっかりと伸ばして洗います)
- ② 入浴後はしっかりと水分を拭き取り、全身に保湿剤などを塗りましょう。
- ③ 爪は少なくとも週1回は切りましょう。

