



北出ひまわりだより



病児・病後児保育室ひまわり 2026年 1月

新しい年が明けました。年末年始のお休みはいかがでしたか？

今年も1年元気に過ごせるよう、食事や運動、睡眠のバランスを大切にして、規則正しい生活を心掛けましょう。また感染対策として手洗いうがいなど、予防も引継ぎ行いましょう。

風邪

をひかないためには、
何をする。

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器(抗体)を体内に残しておきます。次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できるという仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪となるウイルスは200種類あるといわれ、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあります。感染症シーズンに備え、風邪を防ぎましょう。

～体を保温する～

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調整しましょう。

～室内を保湿する～

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受け、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

～体を保護する～

保護とは、「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。

じょうずに鼻をかみましよう



鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

12月の病児利用

上気道炎 8名、気管支炎4名、感染性胃腸炎8名、インフルエンザ37名、中耳炎1名、RSウイルス2名、結膜炎2名、水痘2名、合計66名の利用がありました。

