



# 北出ひまわりだより



病児・病後児保育室ひまわり 2026年 2月

暦の上では、立春を迎えましたが、気温が低く乾燥した日が続いています。一般的には、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。気温が低い日には、衣類の調節や室内を暖めて過ごすことは勿論ですが、なるべく体の内側から温まるような食べ物を積極的に取り入れて、免疫力を上げていきたいですね。

## 1月の利用状況（延べ人数） 合計 51人

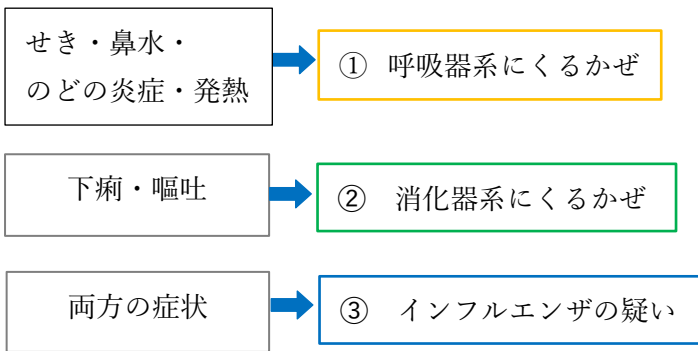
上気道炎 8名、気管支炎 11名、感染性胃腸炎 5名、喘息性気管支炎 1名、インフルエンザウイルス A 1名、インフルエンザウイルス B 5名、RS ウイルス 17名、溶連菌感染症 1名、（上気道炎・感染性胃腸炎）1名、（インフルエンザウイルス B・溶連菌感染症）1名。



## 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどが「ゼーゼー」したり、長引いたりする傾向にあります。早めに診察を受けましょう。

### 冬のかぜによくある特徴



かぜからくる中耳炎に注意！

かぜをひいた後、気を付けないのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、中耳炎を起こします。こどもは耳管が短く太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

手洗い・うがい・咳エチケットの3つの予防で、感染症を予防しましょう！

#### ① RS ウイルス感染症

RS ウイルス感染症にかかると、激しい咳が出て呼吸が苦しくなります。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、肺炎などの合併症を起こしやすくなることもあります。

#### ② 冬場に多い 嘔吐・下痢

この時期、気を付けないのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス・ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。感染力も非常に強いです。おう吐や下痢で体内の水分量が失われ、脱水症状になると危険です。できるだけ水分補給をして安静に過ごしましょう。

#### ③ インフルエンザの疑い

症状：突然の高熱・頭痛・鼻水・のどの痛み・激しい咳・関節痛・嘔吐など

## かくれ脱水にご注意を

脱水は夏だけではなく、実は冬も要注意です。汗をかかなくても、呼吸や皮膚から蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われています。また、あまり汗をかかないため、「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいですが、かくれ脱水にならないために、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするようにしましょう。

### あずかるこちゃん 病児保育

病児・病後児保育ひまわりでは、「あずかるこちゃん」を使用してネット予約を行っています。施設登録をしておくと、いざという時に簡単に予約ができますので、こちらのQRコードからご登録下さい。

