



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないよう気を付けましょう。

▼マイコプラズマ肺炎▼

東京都感染症情報より、マイコプラズマ肺炎の増加が発表されています。

どんな病気？

「マイコプラズマ」という細菌に感染した肺炎です。潜伏期間は2~4週間で、14歳以下の子どもに多いです。

どんな症状？

初めは、発熱・だるさ・頭痛から始まります。次第に乾いた強い咳が出てきます。

どんな治療？

マクロライド系の抗菌薬を適切に服用すると2~3日で解熱します。高熱が続いたり、激しい咳が続くようなら再受診をしましょう。

かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は38℃くらいにし、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。おしりだけかぶれやすいのでシャワーで流してあげましょう。



生活リズムの見直し



夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませましょう(朝食は必ず食べましょう)
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入りましょう
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとりましょう
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行いましょう

鼻水のおはなし



鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげてください。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。