



# ほけんだより 12月

めぐみの木病児保育室

今年のカレンダーも残り 1 枚となり、子ども達が楽しみにしているクリスマスやお正月がやってきます。年末年始は外出や来客が多く、大人も子供も生活リズムや食生活が乱れがちになります。睡眠・食事の時間を普段以上に意識し、楽しい冬休みをお過ごしください。

## 年末年始の急病、備えていますか？

インフルエンザやRSウイルス、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する季節です。この時期は『早寝早起き、朝ご飯』に加えて、以下を参考にしっかり予防もしましょう。



### 【人込みを避ける】

ウイルスや細菌は、人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。人が多い所では、感染リスクが高いため、注意が必要です。

### 【手をよく洗い、咳エチケットを守る】

習慣化していた手洗い・手指消毒・マスク…今も続けていますか？コロナウイルスに限らず、感染症予防の基本は手洗いです。ウイルスや細菌のついた手で口や鼻、目などに触れると、そこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰った時、食事の前など、小まめに手を洗いましょう。また、咳が出ている時や人込みに行く時は、マスクを着用するようにしましょう。

### 【いざという時のために、備える】

急な発熱や嘔吐に備えて、スポーツドリンク、経口補水液、体温計、解熱剤、塩素系消毒薬、ビニール手袋などは準備できていますか？子供から保護者にうつってしまう事もあるので、元気な時に準備をしておきましょう。

**通年、年末年始は多くの医療機関が休診となります。**今年12月28日と、来年の1月4日が土曜日に当たるため、**一週間以上休診になる可能性があります。**早めに、かかりつけ医の休診日や休日当番医を把握しておきましょう。また、年末年始に帰省や旅行を予定している方は、外出先の医療機関の情報も事前に調べておくと安心です。

## 熱性けいれんが起ったら…

突然、白目をむいて、顔色が悪くなり、手足をガクガク震わせたり、意識がなくなったりすると、誰でもビックリしてしまいますね。熱性けいれんは熱の上がり際に多く、突発性発疹やヘルパンギーナ、インフルエンザなど急激に熱が上がる病気でよく見られます。日本では1割程度の子供が熱性けいれんを起こすと言われていて、珍しいことではありません。多くの場合、5分程度で自然に治まるので、落ち着いて対応するようにしましょう。

### ①横向きに寝かせる

けいれん中に、嘔吐することがあるため、衣服をゆるめて横向きにします。体が硬直している時は、体ごと横を向かせるようにしましょう。

### ②時間を計りながら、静かに見守る

けいれんが続く時間を計りながら、どんなけいれんがどの部位で起きているか観察します。医師や救急隊に説明するのが難しい場合は、スマートフォンでの動画撮影も有効です。



- 全身がけいれんしているのか、体の一部がけいれんしているのか
- けいれんは左右対称か、片側だけか
- 眼はどちらを向いているか
- けいれんしていた時間はどのくらいか
- 嘔吐や熱はあるか

### やってはいけないこと

けいれんで舌をかむことはありません。口の中に、物を入れたり、何かを噛ませたりすることは止めましょう。また、体を揺り動かしたり、押さえつけたりすることや、大声で呼びかけることは刺激になってしまうので止めましょう。

### 救急車を呼んだ方がいいときは？

初めてけいれんを起こしたとき、頭を打った後にけいれんが起きたとき、15分以上けいれんが止まらないとき、けいれんを繰り返すとき、意識が戻らないときは119番通報をして救急車の到着を待ちましょう。

