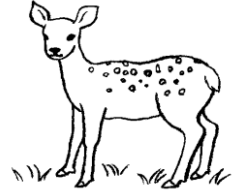


# ほけんだより



令和6年9月27日 開南幼稚園 No.3

少しずつ秋らしい季節となり、朝夕涼しくなりました。とても過ごしやすくなりましたが、気温差が激しいため、体調も崩れやすい時期です。十分な栄養と休息をとり、しっかりと体調管理をしていきましょう。

## せきやのどの症状に注意！

空気が乾燥していると、せきやたん、のどの症状が悪化するため、水分を取ってのどを潤すようにしましょう。

また、加湿器の活用や定期的な換気などに気を付けて、室内の環境を快適に保つようにしましょう。

☆快適な湿度とは？…外気温が高くなり、蒸し暑くなる夏場は、湿度50～60%が理想的ですが、  
外気温が低く、室内は乾燥しがちな冬は、湿度40～50%が最適です。

## せきやのどの不調で起きる病気を知ましょう

かかりやすい病気の症状や対応を知ることで、万が一に備えて焦らず対応できますね。

病気名	特徴	症状	対応
扁桃炎	主にウイルス感染により、のどの奥の扁桃に炎症が起こったもの。2歳以上の子どもに多く、何度も繰り返すケースがある。	急に40度近い高熱が出て、扁桃が真っ赤に腫れ、のどの痛みのため食事も取りづらくなる。	痛みが強く、発熱の症状も出ている時は医療機関へ。
クループ症候群	ウイルスなどにより、のどの奥深くの咽頭部に炎症がおきたもの。	呼吸が荒くなり声がかれる、ケンケンという犬の遠吠えのような咳が出る。夜間に症状が悪化しやすく、重症の場合は呼吸困難を起こすこともある。	自然軽快する病気だが、呼吸状態が悪い場合は医療介入も必要。
RS ウイルス感染症	RS ウイルスによる呼吸器感染症。秋から冬にかけて流行しやすく、炎症が起こる部位により、気管支炎や肺炎などを引き起こす。	発熱、鼻水、せきといった軽い風邪の症状から始まり、激しく咳き込み、ゼーゼーと咳をするようになる。	RS ウイルス感染症に対する効果的な薬はないため、去痰薬など対症療法となる。
肺炎	ウイルスや細菌に感染し、肺に炎症が起こったもの。インフルエンザや発疹など、他の病気の合併症として起こることもある。	原因の細菌やウイルスによって症状は異なるが、高熱と激しい咳、鼻水が特徴で、下痢や嘔吐を伴う場合もある。	病院で病原体が特定できれば、これに応じた薬で治療する。
気管支ぜんそく	アレルギー疾患の一つで、発作の原因は、風邪による気管支の炎症やダニなどのアレルゲン刺激、環境の変化、運動などさまざまである。	発作が起こると激しく咳き込み、ゼーゼーという喘鳴が出る。発作時は楽な姿勢をとらせ、背中をさすったりする。	気道の慢性炎症を抑えて、発作が起きないように状態にコントロールすることが重要。