



Social Welfare Corporation

KUJIRA

発行日令和 7 年 9 月 30 日

ほけんだより 10 月号

✧ 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。この時期は薄手の長袖やカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので着替えを数枚ご用意ください。

また、手洗いうがいをこまめに行う習慣をつけ、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

✧ 上手な手洗い、うがい

風邪の予防に大切なうがいですが、習慣づけるのは大変ですね。まずは、お母さん、お父さんがやってみせるのが一番！「一緒にやろう」とお子さんを誘って下さい。みんなでガラガラうがい。小さい子は口に水を含んで「ペツ」と吐き出すだけでも効果あります。

手洗いの順番 まずはせっけんをよく泡立てましょう。

①手のひら ②手の甲 ③指の間 ④指先、つまめ ⑤手首 の順で洗いキレイに流す。

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いので念入りに洗って下さいね。

✧ RS ウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RS ウイルス感染症」。感染力が強く、2 歳までにほぼ感染するとも言われます。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たりすることもあるので「かぜかな？」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

症状として、38℃以上の高熱、激しいせき、鼻水、ゼイゼイという呼吸音などがみられます。せきがひどい時は、身体を起こすか、縦抱きにして背中をさする。部屋は乾燥しないように加湿し、水分は少しずつゆっくり飲ませます。

✧ ものもらい(麦粒腫)と結膜炎の違い

ものもらい(麦粒腫)

症状 まぶたの一部が赤く腫れて、しこりができる。押すと痛む場合がある。

他人にうつることはない。

結膜炎

症状 目の充血、目やに、かゆみ、痛み、涙が増えるなど細菌性や、ウイルス性の場合には他人にうつることがある。(アレルギー性はうつらない)

どちらの症状であっても、自己判断せずに眼科を受診することがたいせつです。