

# ♪ほけんだより♪

2014.2.1 発行

今年度も残りあと2ヶ月。年長さんの保護者の方々はもう就学準備はお済でしょうか☆今は色々なカラーのランドセルがあり、自由に選ぶことができる時代になりました。お子さんが欲しいと言っている色とご家族が買ってあげたい色とが別々でもめていませんか?(笑)

ひまわりさんの保護者の方々は、就学前に、今一度母子手帳を確認し、接種し忘れている予防接種が無いか確認をしてください。特にMR(麻疹・風疹混合)ワクチンの2回目を忘れていないか注意してくださいね。本来は就学の前年に接種するのが一般的です。もしも接種をしていないようであれば、かかりつけのお医者さんに相談してみてください。他のクラスの保護者の方々も、特にすみれさんは今年のうち接種することを忘れなく☆

## 「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。また、小さな子供ほど簡単に悪化してしまいます。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。

気をつけたい冬の病気その3

## クroup症候群

パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症する。



初期の症状は発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高いせきが出る。呼吸が荒くなり、ぜん鳴を伴う。ぜんそくとの鑑別には注意が必要。

吸入器で消炎剤などを吸入して治療する。悪化すると入院が必要になることも。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。

冬の加湿、皆さんのお宅ではどう対処されていますか?加湿器、洗濯物を室内に干す、やかんを火にかける…など、様々な対処法があると思います。最近では加湿をしながら空気を綺麗にする空気清浄機なんかもありますよね♪どの様に対処されても良いのですが、少しだけ注意事項を☆

加湿器の使用…使用の際、個人的にはスチーム式 若しくは気化式と、いうタイプをお勧めします。前者はタンクの水をある場所で加熱し、その蒸気を使って加湿するものです。加熱・沸騰させるために雑菌をばら撒くことが少ないと言われています。但しその分、やけどなどには十分注意しなければなりません。これはスチーム式の大きなデメリットでしょう。また、電気代というランニングコストも他の加湿器に比べ高くなります。後者はフィルターに水をしみこませてそれに風を当て気化させる方式をとっています。ランニングコストは良いですが、カビの発生など

には十分注意する必要があります。フィルターの清掃や交換は定期的に行いましょう♪

注意しなければならないのは超音波式と呼ばれるタイプ。振動で水をミスト化し水分を空中に散布しますが、取り扱いにはかなり気をつけなければなりません。水が汚染しやすいのです。このタイプには超音波による振動により、水道水内の殺菌成分である塩素が早い段階で空気中に飛んでしまうという、構造上の欠点があります。また、水を継ぎ足して使用し易いため、ついつい定期的な清掃を行わずに使用しがちです。そうすると前述した飛んでしまう塩素に伴ってタンク中や本体の水に細菌、カビなどの微生物が繁殖しやすくなります。また、その微生物を食べるアメーバも繁殖してしまいます。超音波式の加湿器は大きな粒子を飛ばすことができるため、増殖した微生物も、しっかりと空気中にばら撒いてしまうのです。加湿器によってばら撒かれた微生物を長期間吸い込むとアレルギー反応が引き起こされる場合があります。通称 加湿器病 と、言われる病気です(正式には過敏性肺臓炎と、言います)。病気に負けないように導入した加湿器で別な病気になっては本末転倒です。水をこまめに換え、加湿機内のお手入れもこまめにしていれば、この超音波式でも問題ないのでしょうか、デメリットの大きさから、最近あまり生産しないタイプの加湿器となりました。

どの加湿器もメリット・デメリットが存在します。それぞれの特徴を知り、正しい使用方法をすることで、インフルエンザなどへの感染リスクを「ぐぐっ！」っと、減らすことができます☆

洗濯物を干す場合…効果的なのですが、ひとつだけ注意を。十分に洗剤がすすがれていないとその成分が飛散し、喘息などがひどくなる事があります。すすぎを十分に行うようにしましょう。また、洗剤の量を少し減らしてみても良いかもしれませんね。

新しい建物にお住みの方…高気密住宅では加湿器や洗濯物の部屋干しで湿度が過剰になる場合があります。こうなるとあっという間にカビが発生し易くなります。65%前後を目安に、換気をしたり加湿をしたりして快適に過ごしましょうね☆。

八戸の積雪はまだまだこれからでしょうか☆  
数年前は自営業の親戚宅の雪かきを3時とか4時とかから手伝っていましたが、いまはその必要もなくなりました。桜が咲くまで、あまり雪が降らないと良いですね♪

