

# 保健だより

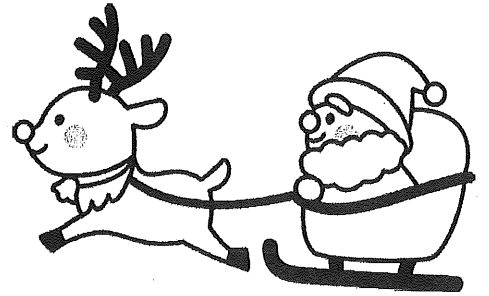
令和6年12月2日

村山中藤保育園「櫻」

看護師 村上暁子 近江信子

今年もあと一か月となりました。園内ではクリスマスツリーが飾られ、お子様たちも嬉しそうに見ています。

朝晩の冷え込みがあり寒暖差もあるこの時期は、風邪などで体調を崩しやすいです。早寝早起きの規則正しい生活、栄養のある食事をとりながらこの冬も元気に乗り切っていきましょう。



## 感染症について

先日保健だより号外でマイコプラズマ肺炎についてお知らせ致しました。診断されたお子様は2名でしたが、その他にも高い熱や咳症状が長めに続いたお子様もいました。市内の保育園では他にインフルエンザ、りんご病に罹患したお子様がいる報告を受けていますので、今後も注意して見ていきたいと思っております。お子様たちが風邪症状があるときには、早めに受診しましょう。また、受診後に症状がなかなか改善しなかったり、悪化する場合は、再受診が必要かどうか医師と相談するとよいでしょう。

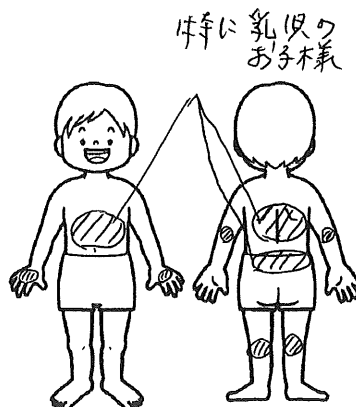
## 皮膚の乾燥について

空気が乾燥する冬の時期は、皮膚も乾燥するため、手荒れや手足が痒くなったりします。「痒み(かゆみ)」は痛みと同じでなかなか人には伝わらないものですが、お子様にとっては一大事!痒いだけで機嫌よく遊べなかったり、眠れなかったりします。また、大人は痒くてもかかずに我慢できますが、小さいお子様は掻きむしってしまい、皮膚がどんどん荒れてしまうこともあります。特にお子様たちは肌のバリア機能が未発達なため皮膚トラブルを起こしやすく、注意が必要です。

皮膚の乾燥を予防するためには、手洗いや入浴後の水分をよく拭き取ることが大切です。手洗い後にお子様が上手に手の甲まで拭き取れているか見てあげるとよいでしょう。特に入浴後は皮膚の水分が急速に蒸発するため、早く水分を拭き取ったり、皮膚の荒れやすいお子様は保湿剤を使うなどするとよいでしょう。また、冬の時期は暖房器具を使うことで部屋の湿度が低下しがちです。暖房器具の使いすぎに注意したり、濡れたタオルを下げてたり、水の入ったコップを室内に置いておくなどすると効果的です。爪が伸びていると皮膚が傷ついてしまうので、爪切りも大切です。

ケアをしても痒み強い時や、赤いブツブツ(湿疹)になっている時は皮膚科を受診するとよいでしょう。

### 【乾燥しやすい場所】



## 胃腸炎について

これから冬の時期は、感染性胃腸炎を引き起こす代表的なアデノウイルス、ノロウイルスなどが活性化しやすくなります。ウイルスは、感染した人の吐物や下痢便の中に含まれており、吐物のついた衣類やじゅうたん、またオムツ交換時に感染を受け、家族みんなが同じような症状で大変な思いをすることが例年少なくありません。

⑥感染を広げないために…吐物や便はすぐに紙などをかぶせ、静かにぬぐい取り、塩素系消毒液（ハイターキャップ2杯を水500mLで薄めたもの）で汚れた床を拭きとります。汚染された衣服は、薄めた消毒液につけたり、70度以上のお湯で処理してから洗濯するようにしましょう。

また、感染性胃腸炎による嘔吐物や便は感染源となり、症状が落ちついても便から2週間ほどウイルスが排出されることが多いです。吐物の処理時、排便時のオムツ交換時には換気をし、処理後はしっかり石鹸で手洗いをしましょう。

※登園の目安は、食欲がふつうになること、いつもと同じ便が出ていることです。

### <下痢、嘔吐しているときの食事のすすめかた>

下痢、嘔吐の症状があるときはおなかの調子が整うまで食事に工夫が必要です。

・量を少なくして食べる回数を多くします。（一口食べて吐かなければ次は二口と、すすめます。

お子様が食べたがらない時には無理をする必要はありません。）

・食事の時間は2時間くらいあけて胃腸を休ませることも大切です。

・熱すぎる、冷たすぎる、味が濃いもの、酸味のあるものは胃腸に刺激を与え負担をかけますので注意します。

・便がかたまりかけてきたら、胃腸への負担が少ない順に柔らかめのごはん→野菜→とうふ→白身魚→鶏肉→豚肉というようにすすめます。（胃腸が整うまでは、食べすぎないようにしましょう）

※体調が戻るまでは乳製品、柑橘類は控えるとよいでしょう。

なお、水のような便がたて続けに出る、食べるとすぐ吐いてしまうときは、脱水症の危険があります。お子様の脱水症は大人より重症化しやすいため、注意が必要です。このような症状のときにはすぐに小児科を受診しましょう。

### 身長体重表を配布します

11日（水）に身長体重表を配布致しますので、お子様の成長を確認して頂き、17日（火）までにご返却をお願いいたします。なお、お子様の受けた予防接種について記載する用紙も貼付していますので、接種したものがあれば記載をお願いいたします。

※インフルエンザや新型コロナウイルスのワクチンを接種された場合は、「その他」の欄にワクチン名と接種日を記載頂きますよう、お願いいたします。