

保健だより

12月号



今年もあと一か月となりました。園内ではクリスマスの飾りが飾られ、お子様たちは嬉しそうにツリーをみえています。

師走は何かと忙しく、風邪もひきやすい時期になりますが、休息を大切に、楽しく過ごしていきましょう。

感染症について

市内の小中学校ではインフルエンザが広がり、園内では先月乳児5名、幼児6名のお子様が無病室に入院しましたが、大きな広がりはありませんでした。先日ビックデータの解析によりインフルエンザにかかりやすい要因として、寝不足や多忙、栄養不足、鼻炎などのアレルギー症状がある、血糖値が高い、肺炎症状があることが分かってきたそうです。お子様たちが感染症に負けない体作りとして、「規則正しい生活（よく遊び、よく食べ、よく眠ること）」とたびたび書かせて頂いていますが、インフルエンザも同様であると感じました。冬の期間はインフルエンザの他にも、胃腸炎、いわゆる風邪など様々な感染症が流行します。お子様たちが、毎日元気に過ごせますよう、規則正しい生活をよりこころがけていきましょう。

また、うがい、手洗い、換気も大切です。しっかり行って冬の期間を乗り切っていきましょう。

<年末年始の医療機関について>

年末年始は多くの医療機関が長期連休となります。何か気になる症状がある場合は連休に入る前に受診を済ませ、安心して年末年始を過ごせるようにしましょう。また、旅行や帰省をされる場合は医療証やマイナ保険証を持参していくと、思わぬけがや病気の時に使用することができます。

※年末年始に体調に変化があった場合は、年明けの登園の時にお知らせくださいますよう、お願い致します。

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！大人は痒くても掻かずに我慢しようとすることもできますが、小さいお子様は掻きむしり、午睡の時に眠れないお子様もいます。痒い⇔かきむしる、の悪循環で皮膚がただれたり、血が出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、保湿剤を塗らなきゃ…と思う方も多いですが、実は手洗いや入浴後の水分をよく拭き取ることがとても大切です。濡れた手や体からは水分が蒸発し、皮膚の乾燥を助長するからです。特にお子様を見てみると、幼児さんでも上手に手の甲まで拭ききれていないことがありますので、手洗い後によく見てあげるとよいでしょう。入浴後も早めに水気を拭き取り、保湿剤で皮膚のバリアを作ってあげることも効果的です。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たり、水の入ったコップを室内に置いておくなどすると湿度の低下を防げます。

ケアをしても痒みが強い時や、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。また、爪切りも大切です。爪の角が皮膚にあたらないように爪とぎで丸め、掻いてしまったときに皮膚を傷つけないようにしましょう。

胃腸炎について

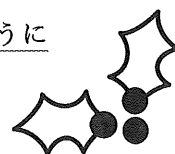
これから冬の時期は、感染性胃腸炎を引き起こす代表的なアデノウイルス、ノロウイルスなどが活性化しやすくなります。ウイルスは、感染した人の吐物や下痢便の中に含まれており、吐物のついた衣類やじゅうたんから、またオムツ交換時に感染を受け、家族みんなが同じような症状で大変な思いをしたという話をよく聞きます。

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。

※一連の処理をするときに、換気を行う、ご家庭に使い捨て手袋やマスクがある場合は合わせて使う、処理後はしっかり石鹸手洗いをすると、より感染から身を守ることができます。

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。処理時の手洗いや換気は継続して行いましょう。

※登園の目安は、食欲がふつうになること、便の回数が減りいつもと同じ便が出る、またはふつうに近い排便がみられることです。



<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。

- ・水分をこまめに、少量ずつ飲み、脱水症にならないようにしましょう。
(ミルクを飲んでいるお子様は、量や回数など、医師と相談してみるとよいでしょう。)
- ・水分がとれるようならば、食事を少量ずつ、回数を増やして食べてみましょう。(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

15日(月)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、18日(木)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。