

保健だより

2月号

急に気温が下がり、冬本番となってきましたね。
保育園では幼児のお子様たちは走ったり遊具に登ったりと、全身を動かして身体を温めながら楽しんでいます。

乳児のお子様も園庭の暖かい場所を見つけて遊んだり、廊下や別の部屋を探索したりしながら、思い思いの遊びに夢中になっています。



けがの処置について

最近午前中にすり傷や階段ですねをぶついたり…というけがの処置をする機会が増えたように思います。3学期のお子様たちの活動的な姿でもありますが、寒さで身体が縮こまっていて急に動きだしたからかな、と感じる場面も多く、処置をする時に一緒に身体のほぐし方も伝えたりして、準備運動の大切さを伝える機会にもなっています。

すり傷などのけがの場合は、丁寧によく洗い、砂などの異物を取り除くことで、けがの治りが早くなります。保育園では、お子様と一緒に石鹸で優しく洗ったり、かける流水の水圧で砂粒が傷に残らないようにしています。お子様によっては洗うことを躊躇する姿もありますが、洗うことの大切さを伝えと分かってくれ、ちょっと緊張しながらも一緒に洗い、傷がきれいになると安心する姿があります。傷がきれいになったあとは、絆創膏を貼付したりしています。

薬局には傷を数日間覆うことで治りを促すキズパワーパットなどの貼付薬が多く販売されていますが、使用には注意が必要です。これらの商品は切り傷などの異物やばい菌が入っていない傷には有効ですが、砂などでけがをした場合には少しでも細菌や異物が入った状態で覆ってしまうと、菌の繁殖を促してしまうため、数日覆って開けてみたらジクジク膿んでしまっていた…ということも少なくありません。使用される場合は、使用方法をよく確認するとよいでしょう。

★爪切りのお願い★

先日仲良くお子様同士で遊んでいたけれど、お友達に爪が当たってしまって傷がついてしまった…と事務所にお子様が二人連れで傷を見せにきました。看護師が処置をしている間、傷つけてしまったお子様は、傷の処置をされるお子様を複雑な表情で見つめていて、よく見ると爪が伸びていたので、爪が整えられていれば起こらなかった怪我かもしれないと悲しい気持ちになりました。

爪のトラブルでは爪は切られているが角がとがっていて、角がお友達にあたってしまったたり自分で触っている間に深爪になるお子様もいます。

お子様たちが気持ちよく生活できますよう、爪は定期的に切り、角はやすりなどでできるだけ丸めておいてくださいますよう、お願いいたします。

花粉アレルギーについて

小児期の花粉症は、乳児ではあまりいませんが幼児期から小学生になるにつれて発症するお子様が増え、約3割にもなると言われます。また、近年ではこの時期に黄砂が飛んできて鼻や喉がむずむずすることもあり、花粉症なのか黄砂の影響なのか分かりにくいこともあるようです。

保育園でも、花粉症の時期になりますと目のかゆみや鼻づまりなどの症状でつらそうにしているお子様がみられます。大人ですと我慢できるかゆみも、お子様は我慢できずに目をこすって目が腫れてしまったり、さらにかゆくなってしまったりすることもあるようです。

花粉症の症状を抑えるには…

外から帰宅したあとは、手洗いやうがい、洗顔をしたり、鼻をかむようにすると症状を和らげることができますが、花粉症の症状（目のかゆみ、鼻づまり、くしゃみ）が強い時は、自宅で安静にすごすことで炎症が改善し、症状が早くよくなると思います。

花粉症の症状は、薬剤に頼るだけではなく、出ている症状を悪化させない対処療法も大切になります。目をこすらずに洗うと改善するということをお子様に伝え、目の洗い方を伝えたり、鼻汁をかむ時に静かに息をはくことで鼻腔への刺激を減らせることなど、この時期の症状の対処に仕方について、ぜひご家庭でもお子様と一緒に行ってみてください。

鼻や目を触る機会が増えることで皮膚が荒れやすくなりますので、顔まわりの皮膚のケアも大切になります。顔をこすらないように伝えたり、入浴後は保湿剤などでケアするのもよいでしょう。

尚、保育園では症状の強いお子様については症状をおさえる点眼薬などをお預かりすることが出来ます。

※点眼薬のお預かりは医師処方のもののみとなります。所定の用紙に薬剤名をご記入、点眼薬にご記名頂きお預かりします。この時期目薬のお預かりが増えますが、ご家庭での点眼で症状が落ち着いている場合には、ご配慮くださいますとありがたいです。尚、飲み薬はお預かりしていませんのでご了承ください。

*咳エチケット： 咳、くしゃみをするときは周りの人から顔をそらすこと、口と鼻をティッシュでおおうこと、上腕部分に口鼻を近づけてすることも小さいうちから知らせていくことも大切です。

☆保育園でのお子様のマスク使用について

保育園での着用を希望される場合は、自己管理ができる幼児のお子様に限ってマスクの着用をしています。マスクを着用しているお子様は、花粉アレルギーによって鼻汁が増えたことでマスク内が不衛生になったり、鼻づまりが大人から見えにくかったりする可能性があります。マスクを着用して登園する際は、お子様に鼻汁を拭き取ること、こまめに鼻汁をかむことについて話をして頂くようお願いいたします。また、不衛生になってしまったマスクについては保育士の判断で処分することもありますので、ご了承ください。