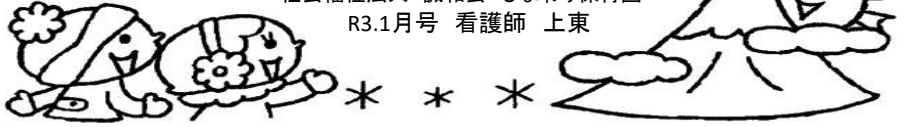


ほけんだより 1月

社会福祉法人 誠和会 ひまわり保育園
R3.1月号 看護師 上東



年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつも通り過ごすように心がけましょう。また、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっており感染者が急増しています。何かと人と会う機会が多いため、引き続き、感染予防対策を徹底しましょう。年明け、元気な顔を見られることを楽しみにしています。



12月の感染症発生者数

突発性発疹 2名
ノロウイルス 1名



冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

風邪とくすりの関係



抗生物質は、風邪の原因のウイルスには効きません。風邪がもとで起こす、中耳炎や気管支等に処方されます。また、「風邪薬」には症状をやわらげるもので根本的に治す効果はありません。**一番の治療は、十分な休養**です。

また、市販薬には多くの症状に対応するため、色々な成分が含まれています。安易に使用することは本来必要のない成分も体内に入れることになったり、重大な病気を見逃すリスクにもなります。使用は慎重に判断しましょう。

冬場に多い 皮膚トラブル

皮膚トラブルを抱えるお子様が多くなりました。冬の乾燥だけではなく、暖房や厚着による発汗寒さによる血行不良で湿疹が治りにくい等皮膚トラブルが多く発生する時期です。子どもの皮膚はバリア機能がまだ未熟で、乾燥しやすく、刺激に弱いと言われています。

- 保湿剤を入浴後のみでなくこまめに塗る
- 入浴後は水分をやさしくタオルで押さえ拭く
- 厚着させず、室温の調節を心がける



また、荒れた皮膚はアレルゲンを吸収しやすく、食物アレルギーの原因になると言われています。皮膚を綺麗に保つことはアレルギーの発生予防の重要な対策の1つです。なかなか良くならないときには、受診をするようにしましょう。

家庭内感染を防ごう

かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が、家族間で流行しないように、次のようなことに気をつけましょう

- 手洗いとうがいを徹底し、タオルの使いまわしや食器食具の共有をしない
- 嘔吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を着用する汚物を捨てる時はビニール袋に入れて口をしっかりと結ぶ
- 処理後は石鹸で手を洗い、アルコール消毒をする

