



寒さも本格的になり、低温・低温が大好きなウイルスが活発になる季節になりました。年末年始は、出かけたり来客があったりで生活リズムが乱れ、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。睡眠をたっぷりとり、バランスのよい食事で抵抗力をつけ、家族そろって元気に一年をしめくり、2020年（令和2年）みんなでよい年を迎えましょう。

感染性胃腸炎について

冬場に増えるノロウイルスによる感染が、全国各地で発生しています。激しい嘔吐・下痢、発熱があり脱水症になりやすいので気をつけましょう。また、嘔吐物や下痢にはウイルスが多く含まれているので、2次感染を防ぐためにも汚物の処理には注意が必要です。症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが残っていることもあるので、十分に注意しましょう。

- ◎マスク・エプロン・手袋をつけ、換気をする。
- ◎汚物の外側から0.1%の消毒液で静かに拭き取りビニール袋に入れて密封する。
- ◎拭き取った周囲を0.02%の消毒液で拭き取り、その後水拭きをする。
- ◎処理をした後は、手洗い・うがいを十分に行う。

- ◆0.1%消毒液…500mlのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯の次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)を入れ、500mlになるまで水を入れる。
- ◆0.02%消毒液…2Lのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯の次亜塩素酸ナトリウム(ハイターなど)を入れ、2Lになるまで水を入れる。

荒れやすい子どもの肌

子どもは肌の抵抗力、バリア機能が未発達な状態です。乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われるため荒れていきます。肌を保護するバリアがない状態で乾燥が進むと、あかぎれや発疹などの皮膚トラブルが出やすくなります。

乾燥してきたら保湿剤を塗り、マッサージをするなどして肌を保護し、血行をよくしてあげましょう。傷になったところが細菌感染を起こし、ジクジクしてしまったら早めに皮膚科を受診するようにしましょう。



生活リズムに気をつけましょう

年末年始にかけて、来客があったり出掛ける機会も多くなってきます。また、お家ではおいしいごちそうやおやつもいっぱい、あまり動かずについつい食べ過ぎてしまいますね。

寒い時期ですが、少しの時間でも外で体を動かすなどして運動不足を解消しましょう。起床時間、就寝時間などなるべく生活リズムを崩さないようにできるといいですね。水分補給も忘れずに。



やけどをしたら

冬はやけどの事故がふえる季節です。暖房器具、熱い食べ物や飲み物、アイロンやヘアアイロンなど危険がいっぱい。やけどをしてしまったら、落ち着いて対処しましょう。

- ①流水で、痛みが和らぐまでしっかり冷やす。頭や顔などは、氷を入れた袋を当てて冷やす。広範囲の場合は濡らしたシートなどで体を覆う。体温が下がりすぎないように注意する。
- ②十分に冷えたら、覆っている衣服・靴下などを脱がせる。生地が皮膚にはりついているときはその部分を残して切り取る。
- ③清潔なガーゼで覆い、保護する。水ぶくれや激痛があるような場合、範囲が広い場合は受診しましょう。



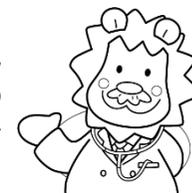
- カイロやホットカーペット、ファンヒーターなどによる低温やけどは、見た目よりじわじわと奥深くまでやけどが進んでいることがあります。気づいたらすぐに冷やし受診しましょう。
- こんなときは、ためらわず救急車を！・・・全身の10%以上のやけど（子どもの片腕、または片足がほぼ10%）

インフルエンザ

咳やくしゃみなどによって感染して広がり、悪寒、急な発熱、関節痛、嘔吐、咳、くしゃみ、のどの痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、必ず医療機関を受診しましょう。インフルエンザの診断がでたらお知らせください。☆出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでです。登園するには医師の意見書が必要です。

インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つです。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、おびえたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



年末年始の急病は？

急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先や外出先の救急病院の情報も把握しておくといいですね。慌ただしい時期ですが、子どもから目を離さないようにして、けがや事故を未然に防ぎましょう。

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをそのままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、中耳炎や副鼻腔炎など、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

