



ほけんだより

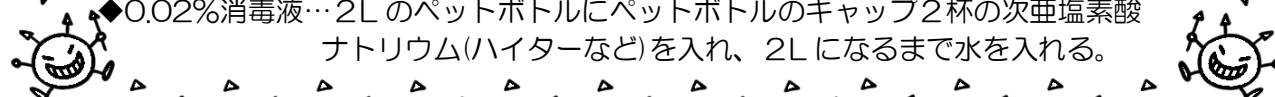
みなと子ども園
H30年度12月

今年も残すところあとわずかとなり、寒さも本格的になってきました。低温・低湿が大好きなウイルスが活発になる季節でもあります。年末年始にむけて、出かけたり来客があったりで生活リズムが乱れ、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くり、よい年を迎えましょう。



感染性胃腸炎について

- ノロウイルスによる感染が増えてくる季節になりました。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。



今日も元気かな？

朝、子どもの様子に「あれ？ いつもと違う？」と感じたら、連絡ノートや口頭でお知らせください。夜中に何度も起きた、食欲がない、機嫌が悪い、元気がない…といった様子があれば、体調が悪くなる前かもしれません。朝は元気でも急に体調が悪くなることもあります。

緊急の連絡は必ずとれるようにしておきましょう。また、連絡先が変更になった場合は必ずお知らせください。

子どもの様子に目を向けて…

年末年始、大人は何かと気ぜわしく、子どもに十分目が届かずに異常を見逃してしまうことも。静かに遊んでいるな…と思ったら要注意！何かイタズラを始めているサインかもしれません。また、車の乗り降りには必ず大人が付き添い、歩くときは手をつなぐなどして、事故がないよう気を付けましょう。

お休みの間、みんなが笑顔いっぱいでお過ごせるようにしたいですね。

やけどをしたら…

冬はファンヒーターやホットカーペットなどによるやけどの事故が増える時期です。万が一やけどをしたら、まずしっかり冷やします。洗面器などに水をはって、直接患部に当たらないようにしましょう。衣服の上からやけどした場合、無理に脱がさず衣服の上から冷やします。子どもは低体温になりやすいので、顔色など様子を見ながら行いましょう。水泡ができれば、感染防止のため破らずに受診しましょう。

アロエをつけるなど民間療法でよいといわれていることは、細菌感染の原因となることもあるので安易に試すのはやめましょう。症状を悪化させたり、治るのに時間がかかってしまいます。

- カイロやホットカーペットによる低温やけどは、見た目より深いやけどになっていることも。気づいたらすぐに冷やして受診しましょう。
- こんなときは救急車を・・・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%)



インフルエンザとかぜの違い

かぜは、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、悪寒、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。放っておくと周りへの感染が広がったり、合併症の危険もあるので、突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。



気を付けて！インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。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、怯えたり、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。

☆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。

室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合が悪くなることもあります。設定温度は18~20℃、湿度は50~60%を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。

加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



冬のあせも・とびひ

あせもやとびひは夏のイメージですが、厚着や暖房であたたかすぎて、冬にもみられることがあります。

子どもは代謝がよく汗をかきやすいので、服装は大人より一枚少なめがよいでしょう。

アトピーなど肌が弱いと、アクリル系のものは刺激になり、かゆみを起こすことがあるので気をつけましょう。

湿疹など肌に異常がみられたら、ひどくならないうちに、早めに受診しましょう。

