

ほけんだより12月

令和5年12月 石畑保育園

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で夜が最も長く昼が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないという習わしがあります。実際、かぼちゃに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯に良い効果があります。また、ゆずには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、風邪予防にもなると言われるゆえんでしょう。ぜひ冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に入り、冬を元気に乗り切りましょう。

12月の保健行事

- 12月5日(火) 0歳児健診
- 発育測定予定日
- ひよこ(12日) あひる(13日)
- りす(11日) うさぎ(11日)
- ばんだ(15日) きりん(14日)

★発育測定日は、都合により変更になります。ご承知ください。

新型コロナウイルスの発生から3年以上が経ち「未知なことから」ではなく、基本的な感染対策が有効であることが明らかとなり、ワクチンや治療薬が登場するなど、対応策が充実してきました。昨年は感染力の強いオミクロン株が流行し、10歳未満・10代の感染者が徐々に増加していきました。重症例はまれですが、子どもの感染者数が増えるにつれて、熱性けいれんや、せきのク룹様症状(犬が吠えるような咳)などが目立ち始めており、注意が必要です(厚生労働省報告)。欧米では、子どもが新型コロナウイルスに感染し発症した2~6週間後に、小児多系統炎症性症候群という全身の血管に炎症が起こり、さまざまな臓器に強い障害を起こす病気が多数報告されています(日本でも発症の報告あり)。感染後の経過観察が大切です。また、インフルエンザは、新型コロナウイルスや異常気象も関係し、昨シーズンの流行が収束しないまま今シーズンの流行期に移行する可能性があると言われています。引き続き感染対策を継続していきましょう!

ウイルス、どうやってうつる?

飛沫感染・接触感染

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき(飛沫)と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。

★飛沫感染の一つで「エアロソル感染」があります。「エアロソル」とは空気中に微粒子が長く漂っている状態。飛沫に比べてサイズが小さく、軽いので、空気中に溜まりやすいという特徴があります。

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

① ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染!

知っておきたい 子どもの目のトラブル

目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入する恐れがあります。目の異常に気づいたら早めに、病院を受診しましょう。

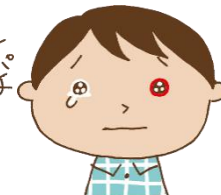
こんなときは要注意



咽頭結膜熱(プール熱)もアデノウイルスによる感染症です。発熱、のどの痛み、目の充血、目やに、涙などの症状が気になったら、早めに受診しましょう。



目をこする、まばたきが多い



涙でうるうるする、充血している



目やにが増える

流行性角結膜炎(はやり目)

アデノウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

おうちでは…

タオルや寝具を介してうつることがあるので、タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換しましょう。ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、こまめに手を洗うことも重要です。

登園再開の目安… 結膜炎の症状が消えたこと 医師記入の意見書が必要です

麦粒腫(ものもらい)

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたが腫れているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

おうちでは…

ほかの人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、長引いたりすることもあるため、目を気にするそぶりがあるときは、冷やしたタオルを目に当ててあげましょう。かゆみや不快感がやわらぎます。

登園再開の目安… 人にうつらないため、園を休む必要はありません

健康に気を付けて、良い年を迎えましょう



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

おもちゃや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆類)は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物と一緒に食べるようにしましょう。豆類は刻むなど、工夫しましょう。

☀️: 生活リズムに気を付けて

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。冬こそ意識して日光浴を!(食べ物から摂ることもできます)

不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。食べ物では…きのこ類、魚など。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。食べ物では…肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます。

真夜中に…年末年始に… 突然の体調不良…そんな時は?

#8000 こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119 救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

