

ほけんだより



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。また、年末年始は、朝遅くまで寝ていたり夜ふかしをし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●

感染性胃腸炎が増える時期になりました。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。

- ◎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。

インフルエンザ

咳やくしゃみなどによって広がり、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。症状がみられたら、必ず医療機関を受診しましょう。診断が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。



やけどに注意!!

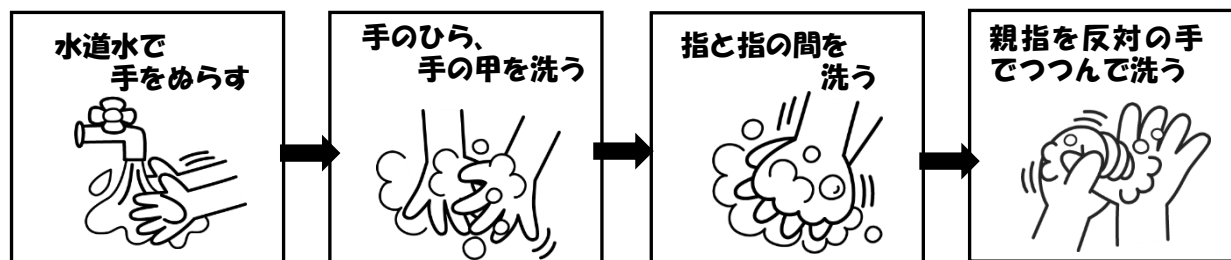
冬はファンヒーターやホットカーペットなどによるやけどの事故が増える時期です。万が一やけどをしたら、まずしっかり冷やします。洗面器などに水をはって、直接患部に当たらないようにしましょう。衣服の上からやけどした場合、無理に脱がさず衣服の上から冷やします。子どもは低体温になりやすいので、顔色など様子を見ながら行いましょう。水泡ができたなら、感染防止のため破らずに受診しましょう。

- 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%)

子どもの様子に目を向けて…

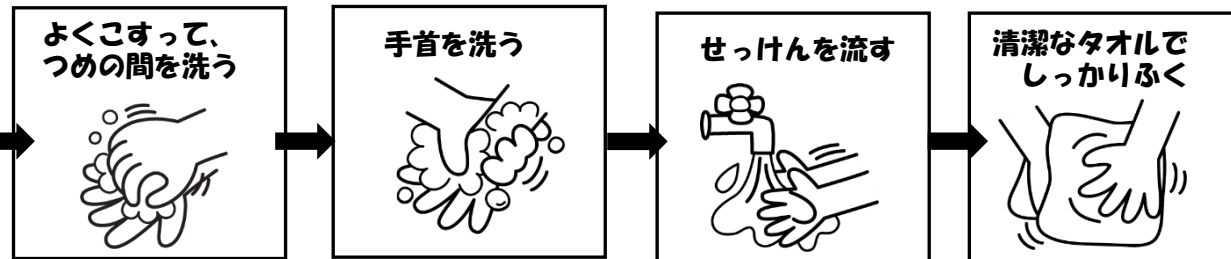
年末年始、大人は何かと気ぜわしく、子どもに十分目が届かずに異常を見逃してしまうことも。静かに遊んでいるな…と思ったら要注意！何かイタズラを始めているサインかもしれません。また、車の乗り降りには必ず大人が付き添い、歩くときは手をつなぐなどして、事故が起きないように気を付けましょう。お休みの間、みんなが笑顔いっぱい過ごせるようにしたいですね。

また、急な発熱やけがに備えて、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。慌ただし時期ですが、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。



きれいな手の洗い方

寒くなって水が冷たいですが、しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。



室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、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、30分に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。

様々な感染症が発症するこの時期です。外は寒いですが、しっかり換気をして部屋の中をリフレッシュしましょう。

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めすぎて、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。

