

ほけんだより



冬号

2015年1月 野方さくら保育園 (保健室)

新しい年が始まりました。家族みんなが健康で笑顔いっぱいになると良いですね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。お正月明け、子どもたちは元気に登園しました。年末・年始のご家庭での健康管理、ありがとうございました。まだまだ寒い日が続き、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行も懸念されています。早寝早起き、バランスの良い食事、帰宅時やトイレの後・食事の前などには石鹸を泡立てた丁寧な手洗いを心がけ元気に冬を乗り越えましょう。

～ 感染性胃腸炎について～

細菌やウイルスによって起こる下痢や嘔吐などを主症状とするものを感染性胃腸炎といいます。冬場に流行する小児の胃腸炎はほとんどがウイルス性で、ウイルスが少量でも感染するため、集団感染に注意が必要です。軽症（平熱のこともあります）でも、医療機関を受診し、登園しても良いかの確認をお願いします。また、感染性胃腸炎との診断はつかず、「お腹の風邪」などと言われることもあります。この場合も、医師に保育園に通園していることを伝えて頂き、登園の可否を確認していただくと、感染防止の上からも助かります。

*乳幼児は、嘔吐や下痢によって水分が失われると、脱水症状を起こすことがあります。水分と一緒に塩分などのミネラルも失われてしまい体力を消耗します。乳幼児の場合、症状の進行も早く重症化しがちです。“よく眠っているなあ”と思っていたら、意識がぼんやりしていたという場合もありますので、注意が必要です。嘔吐や下痢が続く場合には早めを受診しましょう。



乳児がかかりやすい病気、 おう吐・下痢をしているときの注意

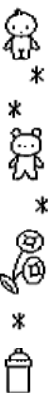


脱水症に気をつけて!

おう吐や下痢で水分と塩分が失われると、いろいろな器官や細胞の活動が鈍くなり、体液のバランスが崩れます。これを脱水症といいます。とにかく水分補給がいちばんです。

一症状

元気がなくなる、皮膚の弾力がなくなる、唇がカサカサする、舌の渾濁がない、目がくぼみくぼみする、尿の量が減ってきて、意識がぼんやりしてひきつけを起すことがあるなど、少しでもおかしいと思ったら病院に行きましょう。



「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う?

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜは、アデノウイルス、RSウイルスなどが原因で、発熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。
(かぜより症状が重い)

お願い!
咳が出る場合は、可能なら、マスクをしての登園にご協力をお願いします。

予防するには・・・

- ☆バランスのとれた食事 栄養と休養を十分にとる
- ☆こまめな手洗い・うがい
- ☆咳エチケット
- ☆人ごみを避ける (マスクをつけて出かける)
- ☆適度な室温、湿度(50~60%以上) 換気を行う
- ☆予防接種(インフルエンザ)

～ やけどにご注意!～

暖房器具の使用など、この時期はやけどの多い時期です。子どものやけどは親がちよっと目を離した時に…ということが多いようです。普段から危険な場所をチェックしておきましょう。

- ☆やけどの原因で多いこと・・・
1. ストープ・ファンヒーター等・・・温風の吹き出し口に指を入れてのやけどなど
 2. 電気ポット・・・コードをひっかけて倒しやけど・お湯の出口に口を付けてやけどなど
 3. 熱い食べ物・飲み物・・・炊き立てご飯・ラーメン・うどん・味噌汁・お茶など
*テーブルクロスを引っ張り、コーヒー等が落下してきたのやけども多いです。
 4. 調理器具・・・熱いやかん・フライパン・なべ・焼肉用鉄板など
*炊飯器のふたに付いている穴から出る湯気でのやけども多いです。
 5. アイロン・・・使用中より、使用後、まだ熱いうちにさわったのやけど
- ☆やけどをしてしまったら・・・
- ・水道の水を流しつけ、痛みが薄らぐまで冷やす(10~20分くらい) できれば、水道の水は直接当てるのではなく、洗面器等を使って、水を貯めたところに火傷した部分をひたして、水を流すのが良い。
 - ・水道の水がかげられないとき(胸や背中等)は、ビニール袋に氷と少量の水を入れて結び、冷やす。
 - ・子どもの手のひら以上の大きさのやけど、小さくても皮がむけるほどの深いやけど、顔や口の中、外陰部のやけどは夜でも至急病院へ!
- ☆低温やけどにも注意しましょう!
- ・低温やけどは、じわじわと皮下組織まで及び、重症になることもあります。電気毛布・電気あんか・使い捨てカイロ・ホットカーペット等は長時間同じ部位にあてていると低温やけどになることもあるので注意しましょう。

