



11月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 毛野 文恵

日に日に秋が深まり、朝夕に冷え込む日が多くなってきました。空気も乾燥し、日中との気温差で体調を崩しやすく、感染症にも注意が必要となってくる時期です。これからやってくる本格的な冬に向けて、心も身体も元気に過ごせるよう、規則正しい生活を送り、体調管理に気をつけて参りましょう。

感染症に注意しましょう

RSウイルス感染症 10月園内で報告がありました。

RSウイルスの感染力は非常に強く、くしゃみや咳による飛沫感染、ウイルスのついた手で鼻や口を触ってうつる接触感染で広がります。2歳頃までにほぼ100%の子どもがかかると言われ、1度かかっても免疫ができにくく、繰り返し感染します。発熱、鼻水、咳、ゼイゼイとした呼吸などの症状がみられます。乳幼児では重症化しやすく、入院が必要になることもあります。特に低出生体重児や心臓や肺に病気がある場合は注意が必要です。

感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌などによって引き起こされる胃腸炎の総称で、冬場はノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因となるウイルス性胃腸炎が多くなります。激しい嘔吐と水のような下痢が起こります。嘔吐だけ、下痢だけの時もあります。発熱は発症初期にみられますが、発熱しない場合もあります。発熱していなくても嘔吐や下痢によって脱水症状を起こすことがありますので、自己判断せず、病院を受診しましょう。

嘔吐物・下痢便の処理について

嘔吐物や下痢便にはウイルスが含まれています。手についたウイルスや空気中のウイルスが口や鼻から入ることで感染します。家庭内で感染が広がることも多いため、嘔吐物や下痢便には直接触れることがないように、マスクや使い捨て手袋をつけ、手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

処理をする時は、①すぐに拭き取る②乾燥させない(乾燥するとウイルスが空気中に広がってしまいます。)③消毒するの3原則を守りましょう。

嘔吐物や下痢便で汚れた衣類は85℃以上のお湯に1分以上漬けるか0.02%次亜塩素酸ナトリウムに漬けたのち洗濯をします。(次亜塩素酸ナトリウムはハイター・ミルトンなどの商品名で市販されていますが、それぞれ濃度が違いますので注意しましょう。)体調が戻っても、1ヶ月程度はウイルスが体外に排出されますので注意が必要です。

11月12日は「皮膚の日」です。

空気が乾燥するこの時期は、皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。特に子どもは大人より皮膚が薄く、肌のバリア機能が未発達のため、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりします。入浴時は石鹸を泡立てて優しく洗う、ナイロンタオルなどで強く体をこすらない、入浴後はすぐローションやクリームを塗るなど出来るだけ肌の潤いを守るようにしましょう。また、かゆいと子どもは無意識にかきおしてしまうため、肌を傷つけないよう爪も短く切っておきましょう。保湿剤は市販のものでも十分ですが、子どもの肌に合ったものをご使用ください。ケアをしてもなかなか肌荒れが改善されない場合は病院受診をおすすめします。

11月6日(木)

内科検診を行います。

何か気になることがある場合は、事前にクラス担当までお知らせください。

11月の休日当番医は <https://miyakonojo-ishikai.jp/calendar> をご確認ください。