



12月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

早いもので今年も後1か月となりました。気温の低下により咳・鼻水の症状が出ている園児が多くみられます。感染症も流行る時期です。園では、適度な運動、こまめな手洗い・うがいを呼び掛けて風邪を予防していますが、ご家庭でもお子様の体調管理に十分気を配っていきましょう。



ノロウイルスに要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。

予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る。



冬の寒風に地肌をさらさない。

(長そで・長スポンの着用)



冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。



冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

11月の休日急患診療機関

5日	沖水こどもクリニック 27-5656	松山医院 24-1046	大岐医院 57-2025	安藤胃腸科外科医院 39-2226	よしかわクリニック 23-9384	くぼた眼科 26-3100
12日	ふくしまクリニック 46-5001	宮永病院 22-2015	宇宿医院 25-9031	まつもと心臓血管外科 クリニック 36-8926	寺本整形外科医院 22-1171	いわよし耳鼻咽喉科 クリニック 36-5555
19日	柳田病院 22-4862	田口循環器科・内科クリニック 46-0600	園田光正内科医院 38-5115	川畑医院 46-3225	ならはら皮膚科医院 22-1455	吹上耳鼻咽喉科医院 24-4133
26日	たけしたこども医院 51-0005	有川呼吸器内科医院 24-6677	いづみ内科医院 22-7111	三州病院 22-0230	ながはま整形外科 46-7188	岩下耳鼻咽喉科 51-1187
29日	志々目医院 57-2004	村上循環器内科クリニック 25-2700	戸嶋病院 22-1437	吉松病院 25-1500	横山病院 22-2806	たき心療内科 クリニック 46-9191
30日	はしぐち小児科 24-5500	ベテスダクリニック 22-1700	長倉医院 52-2109	山路医院 64-3133	いき形成外科ひふろ クリニック 45-0020	野田医院 24-8553
31日	城南病院 23-2844	森山内科・脳神経外科 21-5000	海老原内科 64-1211	MKクリニック 51-6777	なかむら整形外科 クリニック 36-5333	あきづき医院 36-0534