



2月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

子どもは風の子！寒さに負けずに外遊びを楽しむ園児たちの姿が見られます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。1月はインフルエンザA型が13名でした。

スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

感染性胃腸炎

原因

ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。生後半年～2歳くらいの子が多くかかる。

症状

激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

対応

激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。

気管支炎

原因

インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。

症状

熱が高くなり、たんがからんでゼロゼロという湿ったせきが長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることも。



対応

水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、せきはたんを体外に出すためにたいせつな反応なので、むやみに市販のせき止めを使うのは避ける。

2月の休日急患診療機関

5日	はしくち小児科 24-5500	坂元医院 22-0360	隅病院 62-1100	安藤胃腸科外科医院 39-2226	ながはま整形外科 46-7188	西浦医院 22-0715
11日	共立医院 22-0213	森山内科・脳神経外科 21-5000	海老原内科 64-1211	吉松病院 25-1500	花房泌尿器科医院 25-1177	小山田眼科医院 22-0710
12日	児玉小児科 25-5570	野辺医院 22-0153	都城在宅医療クリニック 58-9808	とまり内科外科胃腸科医院 52-1135	橘病院 23-7236	もりその耳鼻咽喉科 36-6036
19日	山内小児科医院 22-0048	藤元上町病院 23-4000	ホームクリニックみまた 52-1348	山路医院 64-3133	よしかわクリニック 23-9384	宮田眼科病院 22-1441
23日	久保原田中医院 22-7700	ベテスタクリニック 22-1700	みしま内科クリニック 51-8100	都城フォレスト・クリニック 脳神経外科 80-4313	池之上整形外科 23-2311	やの耳鼻咽喉科 27-5222
26日	柳田病院 22-4862	瀬ノ口醫院 25-5155	長倉医院 52-2109	はまだクリニック 45-2266	いき形成ひふ科クリニック 45-0020	野田医院 24-8553