

# 2月 ほけんだより

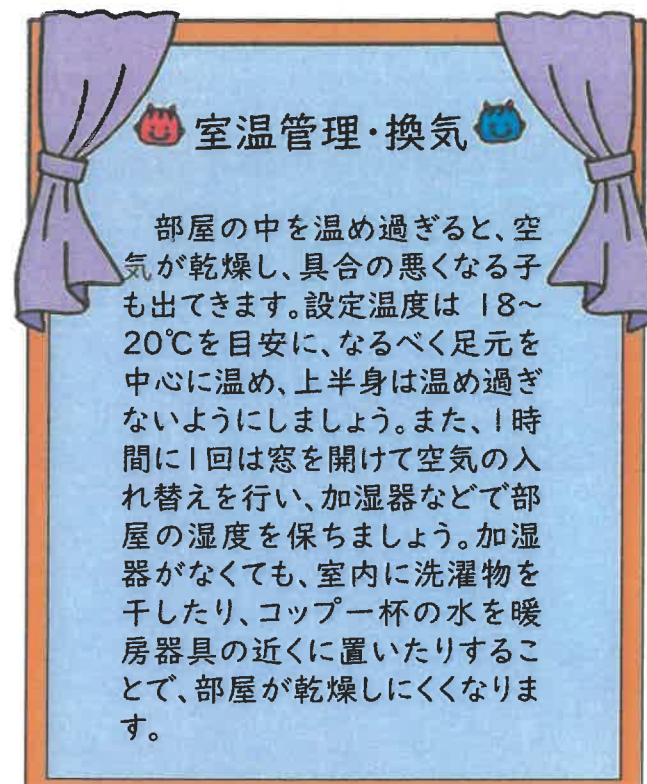
2020年2月1日発行 医療法人社団城東桐和会 瑞江わんぱく保育園

寒いからといっておうちの窓を閉め切ってはいませんか？長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。また、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、生活リズムも整えましょう。



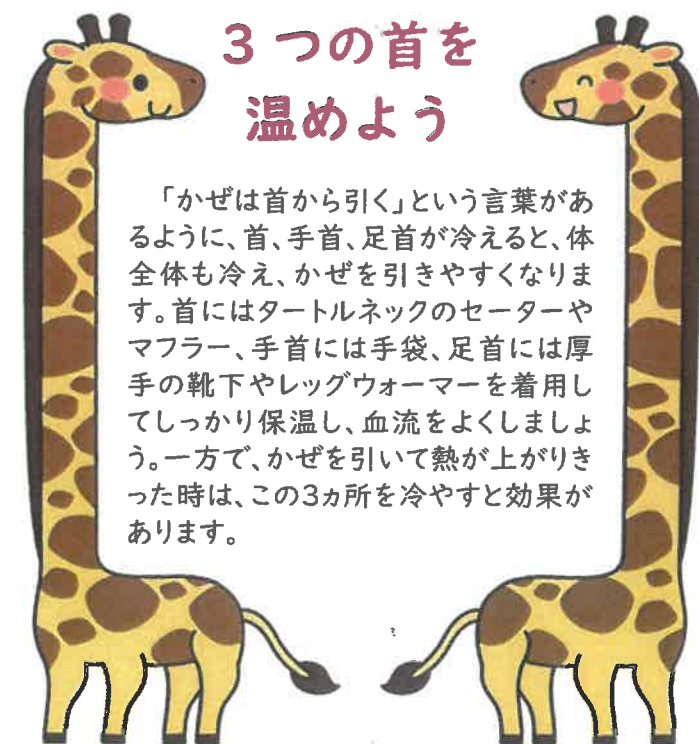
### しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵などがお勧めです。

### 室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子ども出てきます。設定温度は18～20℃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、1時間に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。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



### 3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がってきた時は、この3カ所を冷やすと効果があります。



### 爪かみ、指しゃぶり

爪かみや指しゃぶりは、不安や緊張を自分なりの形で処理するためにとる行動と言われています。無理にやめさせると、今度は自分の髪を抜くなど、別の行動をとることもあるので注意しましょう。子どもが1歳を過ぎても指をしゃぶる場合でも、成長とともに自然に治ることが多いため、温かく見守ってあげましょう。一緒に手を繋いだり、好きな遊びに誘うなど気分転換を図るのも効果的です。



## 水ぼうそう

赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出現し、半日から1日で全身に広がり、強いかゆみを伴います。同時に、37～38℃の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3～4日で黒いかさぶたになって、かゆみが治まります。

発疹は虫刺されによく似ているので、症状の出始めは注意が必要です。症状が出たらすぐに受診しましょう。また、学校感染症に指定されている病気なので、医師の許可を得てから登園するようにしましょう。予防接種を受けておくと、かかっても軽症で済むことが多いです。1歳の誕生日を迎えてから3歳の誕生日の前日までの期間に2回接種します。

### おうちでは…

- 発疹をかきむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。
- お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしておくと、かゆみも軽減し、化膿しにくくなります。
- 口の中にも発疹ができます。おかゆなどの、消化がよく刺激の少ない物を与えましょう。



## おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)

### 潜伏期間

耳の下が腫れる3日前から、腫れ出して4日間は感染力が強いと言われ、咳やくしゃみ、接触で感染します。耳の下が腫れている期間は人にうつす可能性があります。

### 症状

耳の下や頬の後ろあたりが腫れ始め、38～39℃の熱が出ます。幼児の場合、顔が普段よりむくんでいる程度で、はっきりした症状が出ないことが多いのですが、痛みで食事を嫌がるようなら感染を疑ってみましょう。片方だけ腫れる子もいれば、あごの下まで腫れる子もいます。腫れや痛みは発症して3日目頃が最大となり、腫れが引くまでの期間は個人差があります。

### 注意点

発熱し、腫れによる痛みがある場合は、必ず受診しましょう。おたふくかぜの診断を受けたら、早めに園に連絡し、医師の許可が出るまでは登園を控えましょう。生涯免疫ができるため、二度の感染はほとんどありませんが、まだかかっていない兄弟への感染の可能性は高くなります。1歳を過ぎたらできるだけ早くワクチン接種を受けておきましょう。

### お家でのケア

腫れているところは冷却シートなどで冷やしましょう。また、耳の下が腫れている間は、あごを動かすと痛みます。食事は、かまずに流し入れることができる消化のよい物(スープ、ヨーグルトなど)を与え、酸味のある物や刺激物は痛むので避けましょう。



### 先月の感染症発生状況

●胃腸炎 1名

手に付着した細菌やウイルスは石けんと流水で多くが除去できると言われています。ハッピーバースデーの歌の長さが理想的です。お子さんと一緒に歌いながら楽しく手洗いをしてみたいはいかがでしょうか。

### 今月の保健活動

0歳児健康診断  
2月14日(金)10時30分～

身体計測  
2月25日(火)