

保健だより

2010年1月1日（金）発行

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。

さて、冬は部屋を暖房するために室内が乾燥し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。伝染力の強い病気も多いので、きちんと予防やケアをして寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

〒228-0826

横浜市新戸5195-4

サンガこども園



冬の肌のスキンケア

冬は寒さで血液の循環が悪くなりやすく、さらに空気が乾燥していますので、皮膚の表面の水分量は夏の5分の1程度に減少します。そのため皮膚がかさかさしてかゆくなり、くちびるが荒れてきます。

～気をつけたいこと～

- ・ 下着は化学繊維は避け、綿など皮膚にやさしいものにしましょう。
- ・ たんぱく質や脂質不足は肌の水分が保てずかさかさの原因になります。バランスの取れた食事を心がけましょう。
- ・ 水分を十分に取らしましょう。



中耳炎にご注意！

保育園の子どもたちは少々の鼻汁ぐらいものともせず、毎日元気に飛び回っています。鼻汁がなかなか治らない時や繰り返す時は、昔と違って「菌」の耐性が強くなっていたり、アレルギーによる場合もありますので必ず病院で受診しましょう。

鼻汁から中耳炎になるのは風邪により鼻水が増えると、そこに含まれるウイルスや細菌が耳管から中耳に入りやすくなり、急性中耳炎になります。急性中耳炎は痛みがありますが、滲出性中耳炎は痛みがないのでなかなか分かりません。いずれにしても鼻を治さなければ、中耳炎も治りにくいと言われていています。難聴になることもあり、子どもの心理面や日常生活に大きな影響をもたらしますので、重症化しないうちに早期治療を心がけましょう。まず小児科で耳を診察してもらい必要なら耳鼻咽喉科を紹介してもらおうと良いでしょう。



感染性胃腸炎、乳幼児嘔吐下痢症

一般的に感染性胃腸炎は細菌やウイルスなど多くの原因によっておきますが、冬には毎年ウイルスによる胃腸炎が流行します。原因はロタウイルス、アデノウイルス、ノロウイルスなどのウイルスで急な嘔吐で始まります。5～10回以上おさまりることがあるので心配になりますが、多くの場合は数時間で嘔吐はおさまります。はいている間は飲み物はあてえず、はくのがおさまったら水分を少しずつ様子を見ながらあてえます。下痢や発熱をする場合もありますが、基本的には数日で自然になおる病気で特効薬はないと言われています。嘔吐が止まらないときは脱水症状になりますので、入院が必要になることもあります。ご家族内で感染が広がり、大人が発病することもあります。排便やおむつ替えをした後は、良く手を洗うことが重要です。

