

保健だより

2014年1月1日（水）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。

昨年暮れより手足口病が園内で流行しています。この感染症はほとんどの場合、比較的軽い症状でなおります。原因となるウイルスがいくつもあり、一度感染しても免疫はつかず、何度でもかかってしまいます。

ところで、冬は暖房するため室内が乾燥します。風邪などの感染症にかかりやすくなります。インフルエンザなど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。

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。
- ・ 水分を十分に取りましょう。

感染性胃腸炎、乳幼児嘔吐下痢症

一般的に感染性胃腸炎、乳幼児嘔吐下痢症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回以上もはく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の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。

お子さんのいつもの健康状態を把握しておきましょう。

お母さんやお父さんが、お子さんの様子がいつもと違うなど気づくことによって、病気や異常が発見されることは多いものです。お医者さんが病気の診断をする場合にも、顔色、機嫌、食欲など、いつもとどう違うかがキーポイントになることがあるそうです。ですからお子さんの「いつもの健康状態」をお母さんやお父さんがしっかりと把握しておくことは、とても重要な事なのです。毎日しっかりお子さんを観察して、お子さんにとって頼りになる名医さんになってあげましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園
電話046-255-0148

