

保健だより

2017年1月1日（日）発行

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。相模原市内では年末から引き続きインフルエンザと感染性胃腸炎(主にノロウイルスが原因)が流行しています。ノロウイルスは伝染力が非常に強いウイルスです。手洗い、うがい、消毒で予防し、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。下痢・嘔吐の症状がありましたら大至急医療機関を受診してください。

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



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りますが、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たえず、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たえます。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。



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。

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ということは、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。

食物アレルギー 本当は食べられるかもしれない。

卵や牛乳など特定の食品を食べると、じんましんなどの症状が出たり、時には呼吸困難などのショック症状をひきおこすのは食物アレルギーです。その診断に必要な「食物負荷試験」という検査をご存じでしょうか。以前は、アレルギーがあると、その食品を食べることをあきらめる人が多かったのですが、最近の研究で、必ずしも極端な食事制限は必要ないことが分かってきました。いったい、どのくらいなら食べられるか、それを調べるのが「食物負荷試験」です。食生活は生きる基本、子どもたちの成長や生活の質、また社会生活の幅に大きな影響を与えます。食物負荷試験を受けられる主な病院は、専門家などで作る「食物アレルギー研究会」のホームページで紹介されています。参考にしてください。 → <http://www.foodallergy.jp/>