

12月

ほけんだより



2021年12月1日 富良野市立保育所

雪も降り本格的な冬を迎え、咳や鼻水などの風邪症状の他に胃腸炎の症状もチラホラでてきています。冬の乾燥した時期に「ウイルス性胃腸炎」のノロウイルスやロタウイルスなどが流行しやすくなります。これから年末にかけてクリスマスなど楽しいことがありますので、うがい・手洗いで予防はもちろんのこと体調管理には十分気を付けていきましょう。今月は、内科健診を0～2歳児は7日、3～5歳児は10日それぞれ12:30～行いますので、よろしくお願ひします。

やけどに注意!

寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスプをこぼしたり湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態になる「低温やけど」にも注意が必要です。

やけどをしてしまったら、とにかく冷やすのが一番です。流水が基本ですが、濡れタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもいいでしょう。衣服の上からやけどをした場合は、むやみに脱がさず服の上から冷やします。水ぶくれができた時は、つぶれないように保護することも大事です。

応急処置



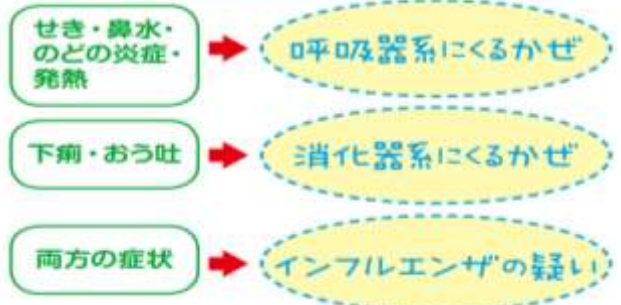
痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

油断できないかぜ

風邪は、年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いこどもの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴



ノロウイルスやロタウイルスは、感染力も強いので家庭でも二次感染予防のために、嘔吐物の処理にご留意ください。



冬場に多いおう吐・下痢

おう吐・下痢のケア

ウイルスによる胃腸炎で、この時期になるとロタウイルス、ノロウイルスによるものが多くなります。嘔吐や下痢が2～3回続くと感染性胃腸炎の可能性が高くなります。ノロウイルスやロタウイルスに感染すると激しい嘔吐、下痢の症状が起こります。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ脱水症状になると危険ですし、本人が1番つらいので早目に診察を受けるようにしましょう。

何よりも脱水に気を付け、安静に過ごすことが大切です。

※体調が戻っても1か月程度ウイルスが体外に排出されるので、特に乳児のオムツ交換などでは注意が必要です。



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

インフルエンザ

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。通常の風邪に比べて感染力も強く、全身症状が強く出やすいのが特徴です。

《症状》 症状は3～4日で治まることが多い

- * 40度前後の高熱が出る人が多い
- * 悪寒やのどの痛み、咳、鼻水、だるさがある
- * 関節痛や筋肉痛が起こる
- * 嘔吐や下痢を伴うこともある

★手洗い・うがいは基本

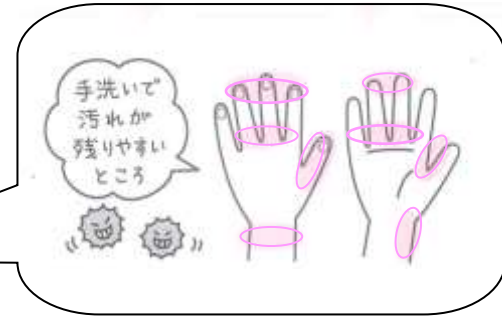
インフルエンザだけに限らず、感染予防には、まず手洗い・うがいで体内にウイルスや菌を入れないことが大切です。

★湿度に弱いウイルス

室内の湿度を60%ほどに維持できるのが理想ですが、戸外の湿度が30%を切るような時は、維持するのもなかなか難しいものです。40～60%を目安にして加湿していきましょう。濡れたタオルを干すのも効果的です。

★意外と大事な換気

閉め切った部屋にいと感染のリスクは高まります。こまめに室内の空気を換気することが大切になってきます。



発熱期間と出席開始の目安

発症後5日間、解熱後3日を経過してからの登所が基本となります。病院で医師の診断をしっかりと聞いて、登所可能日を確認しましょう。



日常生活で気を付けていきましょう。



適度な加湿は40～60%
それ以上になる時には、カビ・ダニが発生しやすいので気を付けて！



定期的な換気
暖房によって室内の空気が汚れたり、風邪などのウイルスが増えたりするので定期的に窓を開けて新鮮な空気を取り入れましょう！



うがい・手洗いの施行
感染症予防の基本です。親子で楽しく取り組んでいきましょう。



正しいマスクの着用
お子さまだけではなく保護者の皆様にも引き続きご協力をお願いいたします。