ほけんだより

２０２３年１１月３０日

今年は暑い日が続きましたが、少しずつ気温が下がってきましたね。一日の中での寒暖差が大きくなり、冬の感染症流行の時期が近づいてきました。手洗い、うがいなどの基本的な感染症対策や規則正しい生活習慣を送るよう心掛け、感染症の予防をしていきましょう。

厚着になっていませんか…？

寒くなると、つい厚着をしがちですが、子どもは大人よりも体感温度が高いと言われています。『大人より１枚少なく』を心がけて衣服の調節を行いましょう。
裏起毛だと汗を吸収しにくく、動きにくくなってしまうので、肌着を着て保温する事や薄着の服を重ねて着る事がおすすめです。

肌着　　薄手の長そで・ズボン　　上着

爪のお手入れ

子どもたちは様々な物に触れるため、爪が割れたり欠けてしまうことが多いです。また爪が伸びている事に気付かずどこかにひっかけてしまう可能性もあります。特に小さなお子さんは、手や口をなめることも多く、菌が入ってしまい炎症を起こしてしまいます。『毎週末は爪のチェックをする』などを決め、定期的に爪を切ったり状態を確認しておくと安心ですね。

スキンケア

乾燥しやすい時期になりました。秋冬の乾燥した空気はデリケートな子どもの肌には大敵で、カサカサ・かゆかゆの原因に…
また、暖房や厚着が原因で、冬場でもあせもやとびひになることも多いようです。清潔を保つだけではなく、日常的なケアが効果的です。

＼ スキンケア３か条 ／

・クリームでたっぷりと保湿
・泡立てた石けんで洗い、清潔を保つ
・ゴシゴシ擦らず刺激を少なくする

冬に流行する感染症

１１月から２月にかけて、感染性胃腸炎やインフルエンザなどのウイルス性の感染症が流行りやすい時期になります。
＜流行する代表的なウイルスと出やすい症状＞
＊ノロウイルス・ロタウイルス…ウイルス感染により急性胃腸炎を引き起こし、下痢・嘔吐の症状が見られる。
また発熱することもあり、脱水になる危険性がある。
＊インフルエンザ…インフルエンザウイルスの感染により 38℃以上の発熱や頭痛、関節痛などの全身症状が見られる。
また風邪と同じように、咳やのどの痛み、鼻水なども見られ、感染力が強い。

部屋が嘔吐などで汚れてしまったら…？

準備しやすく、片付けやすい方法をご紹介します。
＜ 必要な物 ＞
・エプロン(ゴミ袋でも代用可)　・使い捨てマスク　・使い捨て手袋　・ペーパータオル　・新聞紙　・ビニール
・塩素系漂白剤（キッチンハイター）　・500ml の空のペットボトル
※85℃以上の熱湯に１分以上 または 水３ℓに塩素系漂白剤 10ml を入れると洋服の消毒ができます。
(色が抜けるため、注意が必要です)
※塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ２杯分、ペットボトルに入れ、水道水を注ぎ、500ml にすると消毒液が完成します。
◎片付けポイント
・吐しゃ物の上にペーパータオルを乗せ、消毒液をかける。ゴシゴシ擦らず包むように。
・エプロン、マスク、手袋を装着し、自分自身の感染を防ぐ。
・吐しゃ物が渇く前に処理をする(菌が空気中に飛散してしまいます)
・処理に使ったものは、ビニールで密封して処分(ビニールの空気は菌が外へ出ていくため抜かない。)

処理後には塩素系漂白剤で作った消毒液を使用して、家庭内の消毒をするとより効果的です！

熱がある時…

温める？冷やす？

・寒がっている時は温める
手足が冷たく寒がっている時は、熱が上がっている途中なので暖かくします。
・顔がほてって手足もポカポカしている時は冷やす
顔のほてりや手足が熱いのは、熱が上がりきったサイン。
薄手の布団にするなど過ごしやすくします。

ていねいな手洗いとうがいを！

手洗いやうがいで予防できる病気はたくさんあります。
正しい手洗いやうがいは定着までに時間がかかりますが、まずは大人が手本を見せるのが一番！
外から帰ったら「一緒にやろう」と誘い、丈夫な体作りをしましょう。