



## ほけんだより 1月号

2023年1月5日

さんい保育園 有明

看護師 市川

あけましておめでとうございます。お休みは楽しく過ごせましたか？今年はどうな1年になるのでしょうか？1年を元気に過ごすために食事、睡眠、運動のバランスを大切にしていきましょう。お子さまもご家族様も皆様が心身ともに元気に過ごせますように。本年もどうぞよろしくお願い致します。

### ★感染性胃腸炎★

感染性胃腸炎とはウイルスや細菌が原因となって引き起こされる腸の病気の総称です。この季節は特にノロウイルスによる感染に注意したいものですね。また、お子様にとってはロタウイルスも要注意です。

#### ～ノロウイルス～

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症。1年を通して発生しますが、特に冬季に流行し、12～2月にかけてピークを迎えます。

#### <症状>

腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・お腹が張った感じ  
発熱（37～38度）など  
2～3日続きその後は軽快する。

#### <治療法>

ウイルスに対する薬はないため対症療法になります。嘔吐や下痢が続く場合はしっかりと水分を摂りましょう。（経口補水液などが理想ですが、子どもが飲めるものをゆっくり少量ずつ飲ませてあげましょう）

#### <対策>

ノロウイルスは汚染された食品を摂取するだけでなく、感染者の嘔吐物や糞便からも感染します。適切な処理を行いましょう。

#### ～ロタウイルス～

ロタウイルスは乳幼児をはじめ子どもに多い急性胃腸炎を引き起こす感染症で、2～3月にかけて最も多く発生します。

#### <症状>

激しい嘔吐や下痢、39度以上の発熱、白色の水様便

#### <治療法>

ウイルスに対する薬はないため対症療法になります。水のような下痢が続くため、脱水状態になりやすいので、水分補給を行いましょう。脱水状態の目安はおしっこ回数やオムツを替える回数が減った/口の中や唇が乾いている/ふらつきなどが挙げられます。1度に多くの水分を飲ませると嘔吐してしまう可能性があるため、少量ずつこまめに飲ませてあげましょう。

#### <対策>

ロタウイルスは回数を重ねるごとに症状が軽くなっていくと言われています。乳児期のワクチン接種が有効とされています。

### 低温やけどに注意しましょう

熱いストーブやお鍋に触ることで生じる「やけど」も怖いですが、この時期はホットカーペットや使い捨てカイロなどに長時間触れ続けることによって生じる「低温やけど」に注意する必要があります。痛みが出にくく、重症化しやすいうえに、子どもの皮膚は大変弱いので、気をつけてあげましょう。使い捨てカイロなどを使用するときは子どもの皮膚を定期的に見て、赤くなっていたり痛痒くしている場合は要注意です。普通のやけどよりも、皮膚表面より中身へのダメージが大きいのも特徴的です。自己判断はせずに必ず病院へ行きましょう。

応急処置としては痛みが和らぐまでは流水で冷やし続けましょう（最低でも20分程度）その後、皮膚科などを受診しましょう。  
※水ぶくれが出来ている場合は、潰さないようにしましょう

### スキンケアをしましょう



本格的な冬になり、寒く乾燥した日々が続きます。子どもの肌は大人よりもバリア機能が未発達のため、外からの刺激に弱く水分を保持する機能も未熟です。皮膚が乾燥していると、外部からの刺激を受けかゆみを感じます。そこで搔いてしまうと、新たな傷が生じ傷口が悪化して、皮膚の状態がさらに悪化します。搔いた刺激によりかゆみが増すため、また搔いてしまい…という悪循環になってしまいます。園内でもカサカサ肌のお子様や痒がっているお子様がいます。なるべく早めの保湿剤を使用して健やかな皮膚を保ちましょう。

#### ☆スキンケアのポイント☆

- ・石鹸はよく泡立ててから使用しましょう
- ・身体を洗うときはタオルでなく、手のひらで優しく洗いましょう
- ・保湿剤は入浴後早めに使用することが効果的です
- ・綿の肌着を使用しましょう
- ・搔きむしってしまうときは、冷やしたりさすってあげましょう
- ・爪を短く保ちましょう