



げんきっこだより

令和5年度 冬号

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な挨拶で新しい1年が幕を開けました。本格的な寒さがやってきて、いつもより食欲がない、元気がない、機嫌が悪いといった状態は病気のサインかもしれません。いつもと違う様子があればお知らせください。



寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなる為、皮膚の保湿力が低下しているのです。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアを行うことで健やかな皮膚を保ちましょう。

しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



しもやけ

●お湯で温める

しもやけの部分をもるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。



あかぎれ

●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



クリーム

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1~3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えていますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくとう安心です。



人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



吐いて
しまったら！

ノロウイルスやロタウイルスなどの「ウイルス性胃腸炎」に感染すると嘔吐や下痢で体内の水分が奪われ脱水症になると危険です。

子どもの様子を見ながら水分補給を心掛け安静にして過ごしましょう

- 吐いたものを口から取り除く…うがいをさせたり、濡らしたタオルで口の中をぬぐったりして口の中をきれいにしましょう
- 静かにさせて、様子を見る…吐いたものがのどに詰まらないよう横向きにして安静にしましょう。
- 1時間以上してからスプーンで水分を取らせる…吐いた直後に水分をとらせるとまた吐いてしまうことがあります。様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治ったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。