



ほけんだより 11月号

令和2年11月2日
Kids Land まほろば
看護師 角野 白鳥

11月になり、少しずつ朝晩の冷え込みが増してきました。先月中旬より鼻水、咳が出る子が増えてきました。インフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が流行する季節にもなります。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、感染症予防をしっかりと行いましょう。



感染性胃腸炎と家庭でのケア

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスや細菌が原因で胃腸炎を起こしやすい時期です。子どもの胃腸は機能や形態が未熟で吐きやすく粘膜が敏感な為、ウイルスや菌に感染すると下痢を起こしやすいです。嘔吐や下痢が悪化すると脱水症状を起こしやすくなりますので、その場合はこまめに少量ずつ水分摂取をして、食欲があれば消化吸収の良いものを食べるようにしましょう。水分を受け付けない、8時間以上排尿がないといった場合には脱水症状の可能性があるので病院を受診しましょう。また嘔吐物や便からは二次感染の可能性があるのでご家庭での吐物処理や、吐物が付着した衣類の洗濯方法については後日別紙にてお知らせしますのでご参照いただき家庭内での感染を予防しましょう。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより鼻水が出やすくなります。子どもは耳管（中耳と咽頭を繋ぐ管）が短いなどの構造上、風邪を引いた時耳にウイルスや菌が入り中耳炎を併発しやすいです。以下の方法で鼻水を適宜出して鼻づまりを予防しましょう。

※低年齢でまだ自分で鼻がかめない子は以下の方法で鼻水を出してあげましょう。

- ・ティッシュでこまめに拭く
- ・吸引器を使う
- ・ティッシュでこよりを作り鼻の穴を刺激してくしゃみと共に出す。

※自分で鼻がかめても鼻水が上手く出ない場合は以下の方法を試してみてください。

- ・水分を多めに摂る
- ・部屋を加湿する
- ・蒸したタオルを鼻に当てて加湿する



また、透明の鼻水は風邪の初期、黄色～黄緑色は細菌感染の影響です。鼻水が長期間続き発熱や脱水症状などの全身症状を伴う場合は小児科、鼻水のみの場合は耳鼻科を受診しましょう。

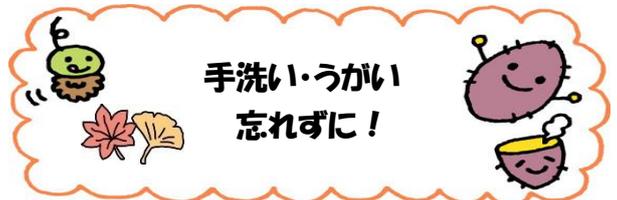


11月12日は皮膚の日

空気が乾燥するこの時期は皮膚も乾燥します。この時期のスキンケアのポイントは清潔を保つことと保湿です。本格的な冬に向けてスキンケアを見直しましょう。

♪スキンケアのポイント♪

- ・身体を洗う時はごしごしこすらず泡で優しく洗いましょう。
- ・入浴後はタオルで強くこすらず優しく拭き、乾燥が気になる時は入浴後に保湿クリームを塗りましょう。
- ・部屋を加湿し水分摂取も忘れずに行いましょう。（冬の最適湿度は40～60%）



手洗いうがい
忘れずに！