



平成27年11月号



健康だより

稲田保育園

日増しに寒くなり、木々が赤や黄色に色づき始め、秋の深まりを感じられるようになってきました。11月に入り、神奈川県内では感染性胃腸炎が流行している地域もあるようです。万が一罹った場合は、下記を参考にして対応して下さい。また、これからの時期は、インフルエンザの流行も心配されます。インフルエンザワクチンの1回目の接種予定が決まってない方は主治医に相談してなるべく早く接種しましょう。

感染予防は、手洗いとうがいの徹底と規則正しい生活が大事です。この基本を大切にして病気にかからない様に気を付けていきたいですね。

冬場に多い感染性胃腸炎



この時期、気をつけたいのが「感染性胃腸炎」です。感染性胃腸炎には、ノロウイルスとロタウイルスなどがあります。これらに感染すると、嘔吐と水のようなひどい下痢が起こります。熱は出る場合と出ない場合があります。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。おかしいな・・・と思ったら早めに受診し、水分や食事についても医師の指示に従いましょう。

また、感染者の嘔吐物や糞便にはかなりの感染力があります。自宅での消毒は下記を参考に行ってください。

★ 有効な消毒薬は？

次亜塩素酸系（ピューラックス、ミルトン、ハイター）が有効です。それ以外の消毒薬ではウイルスが死滅しません。また塩素濃度200ppm以上にしないと効果はありません。家庭で良く使用されているハイターを例にあげると以下のような希釈の目安になるので参考にして下さい。



- ・キッチンハイター → 水5リットルに50ml. (キャップ約2杯)
- ・キッチン泡ハイター → 希釈せずにそのまま使用
- ・ハイター → 水5リットルに50ml. (キャップ約2杯)

※ 保育園で嘔吐した場合、大まかな汚れを落としビニール袋で密閉しお返しいたします。持ち帰った吐物が付着した衣類等は感染防止の為に塩素系消毒薬で10分以上浸して消毒することをお勧めします。(脱色の可能性があります)

消毒せず、いきなり洗濯機にいれてしまうと洗濯槽内にウイルスが付着してしまいますので注意して下さい。



心がけていますか？乾燥肌対策！

これからの季節、空気が乾燥し皮膚がカサカサと荒れ、かゆみを訴える子どもが増えてきています。乾燥肌対策にも目を向けて、肌の調子を整えてあげましょう。



★ 子どもの肌が荒れやすい理由・・・

子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると肌のあれが強くなり、さらにかかざれや発疹など、さまざまな皮膚のトラブルが出やすくなります。

★ スキンケアの基本 ～自宅ではどのようにやっていきますか～

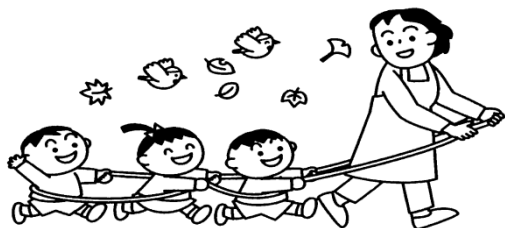
☆固形石鹸・・・・・・ 液体石鹸（ボディソープやハンドソープ）は皮膚の汚れだけではなく、必要以上に油分も取れてしまいます。

☆お風呂で体をこすらない・・・ 石鹸を泡立てて直接手でなでるように洗うか、綿のタオルで洗うようにしましょう。ナイロンタオルなどを使用すると、正常な皮膚を傷つけ、かゆみの原因となるので避けましょう。

☆部屋の湿度を保つ・・・・ 部屋に洗濯物を干したり、加湿器を利用して湿度を保ち、肌にうるおいを与えましょう。

☆衣類に配慮・・・・・・ 直接肌に触れる衣類は、綿 100%にしましょう。ただ、着古した肌着は逆に皮膚を傷つけてしまいます。またフリース等の化学繊維は、摩擦（静電気）が起こり皮膚をより傷つけてかゆみを増長させます。子どもの衣類選びには気を付けましょう。

☆保湿剤を塗る・・・・・・ 入浴直後の肌は水分を含んで柔らかくなっています。このタイミングがいちばん保湿剤の浸透が良いとされています。保湿剤には様々なものが市販されていますが、合わないものを使用するとかえってかゆみの原因となります。使いはじめは、体の一部に使用してみて、かぶれないことを確かめてから全身に使用しましょう。皮膚科を受診し、保湿剤を処方してもらうのも良いでしょう。



《10月感染症》

☆溶連菌感染症・・・1名

☆带状疱疹・・・1名

☆頭じらみ・・・・・・3名

☆流行性角結膜炎（はやり目）・・・2名

