



ほけんだより2月

めぐみの木病児保育室

2月4日は「立春」で暦の上では、春を迎える時期とされていますが、まだまだ気温が低く、乾燥した日々が続きます。寒いからと言って、窓を閉め切りにせず、空気の入替えをして、手洗い・手指消毒などの感染予防を続けましょう。

花粉症のおはなし

2月20日は「アレルギーの日」です。花粉症もアレルギー疾患の一つとされており、今回は子供の花粉症についてお伝えします。花粉症というと、大人の病気と思われるがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%もの子供が花粉症というデータがあります。鼻水・鼻づまり・くしゃみなどの症状がずっと症状が続いていると、身体面だけでなく、精神面に影響が出ることも…。

✕鼻詰まりのため、口呼吸になります。乾いた空気が口から喉に入るため、風邪などをひきやすくなる恐れがあります。

✕息苦しさのためによく眠れなくなります。そのため、昼間に元気がなかったり、機嫌が悪くなったりします。小学生になると授業に集中出来ないなどの問題が起こってくることもあります。



風邪と花粉症の症状は似ていて、紛らわしいですが、風邪であれば熱が出たり、鼻水の色や性状が変化したりして、通常1週間程度で回復します。花粉症は、透明な鼻水が花粉シーズン中ずっと続き、目が痒くなったり、充血したりします。花粉症かもしれないと思ったら、耳鼻科を受診してみましょう。

お家で出来る花粉症対策

今、花粉症を発症していなくても、花粉に接する機会が多ければ多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防を兼ねて、花粉を家の中に持ち込まないようにしましょう。



- 洗濯物や布団の外干しは控えましょう。
- 外から帰ったら、コート類は玄関で脱ぎ、部屋の中に花粉を持ちこまないようにしましょう。手洗いやうがいの他に目や顔も洗いましょう。
- 外出時は帽子、マスク、眼鏡などを身につけ、花粉の侵入を防ぎましょう。

胃腸炎、家庭内で流行させないで！

感染性胃腸炎は1年の中で冬季に最も流行しやすく、4月頃までは注意が必要です。子供が嘔吐をして病院を受診しても、原因ウイルスの検査することは滅多にありませんが、嘔吐物には感染力の強いウイルスが含まれている可能性があります。正しいケア、処理をして家庭内で流行させないことが重要です。

【嘔吐時のケア】

① 吐いた物を口から取り除き、安静にさせて様子を見る

口の中に吐いた物が残っていると、再度吐き気を催すことがあります。うがいさせたり、濡らしたタオルで口の中をぬぐったりしてから、安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いても喉につまらない様、横向きにしましょう。

② 一時間以上してから、少しずつ水分を与える

吐いた直後に水分を与えると、また吐いてしまうことがあります。颜色が良くなり、吐き気が治ったら少しずつ水や麦茶を与えてみましょう。



【嘔吐時の片づけ】

用意するもの 新聞紙、雑巾、ビニール袋、使い捨て手袋・エプロン、マスクなど

消毒液の作り方 水1L+台所用漂白剤をペットボトルキャップ4杯

- まず、窓を開けて換気をします。手袋、マスク、エプロンなどを着用し、準備をします。
- 嘔吐物を新聞紙で覆い、嘔吐物と同量の消毒液をかけ、外側から内側に向かって拭き取ります。ゴミはビニール袋に入れて密閉します。
- 消毒液を浸した雑巾を使って、嘔吐物があった場所を拭き取ります。その後、消毒液も水拭きで拭き取ります。
- 手袋、マスク、エプロンを回収し、別のビニール袋に密閉して捨て、手をよく洗います。



※衣類やカーペットなどに嘔吐物がついてしまった時は、汚れを取り除き、消毒液に30分程度浸けてから他の洗濯物と分けて洗濯をしましょう。浸けおき用の消毒液は水2L+台所用漂白剤をペットボトルキャップ2杯で作れます。(色落ちにご注意下さい)