



ほけんだより 12月



めぐみの木病児保育室

もうすぐ冬休み。クリスマスや年末年始など、家族や友達とお祝いする楽しい行事がいっぱい！休みの間は、つい生活リズムが乱れがちになりますが、「早寝、早起き、朝ご飯」を意識して、病気や事故のない楽しい冬休みをお過ごし下さい。

ガサガサ、ひび割れ…ひどくなる前に保湿をしましょう

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。特に手は外気に触れやすく、手洗いを1日に何度もするため、乾燥しがちです。手の甲がガサガサしたり、ひどい時は、ひび割れが出来て出血したりします。この状態を一般的に「あかぎれ」と言いますが、大人だけではなく、皮膚のバリア機能が弱い子供も発症することがあります。症状がひどくなると、傷口から感染したり、通院が必要になったりします。湿度が低い冬季は、普段のスキンケアに加え、あかぎれの治療と予防をかねて、就寝前や登園前にハンドクリームを塗って、保湿をしましょう。



いろいろあるけど、保湿剤は何を使う？

夏向き ←	オールシーズン		冬向き →
液状でサラサラしているため、ベタつかない。炎症部位や傷口にはしみる事がある。	クリームより水分が多いため、伸びがよい。汗で落ちてしまう事がある。	軟膏より柔らかいため、吸収されやすい。持久力があるが、ややベタつく。	油分が多く、かため。あまり伸びないが、皮膚への刺激は少ない。

感染症の季節を乗り切りましょう

インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。子どもは免疫機能が未発達なため、風邪をひきやすい傾向があります。風邪をひいて、熱や鼻水を出したり、下痢や嘔吐をしたりするのは、免疫機能がウイルスや細菌と戦っているためです。色々な感染症にかかり、ウイルスや細菌を認識して、抗体を作れるようになると、段々と免疫力がアップしていきます。子どもが感染症や風邪にかかってしまうのは、仕方のないことですが、月齢が低い子どもほど、進行が早く、重症化する恐れがあります。下記のような体調不良の時は、無理をさせないことが重要です。しっかり回復するまで休ませてあげましょう。

24時間以内に…

- ①下痢を繰り返す
- ②嘔吐が何回かあった
- ③38℃以上の熱があった
- ④解熱剤を使った
- ⑤けいれんを止める薬を使った
- ⑥咳やゼイゼイする呼吸であまり眠れなかった

朝、登園前に…

- ⑦37.5℃(平熱より+1℃)以上の熱がある
- ⑧朝食後、嘔吐や下痢をした



どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうか見極めたり、体力を回復させたりするために、登園を控え、様子をみましょう。薬の働きで症状が抑えられている時に無理をすると、症状がぶり返す恐れがあります。

●年末年始の急病は？●

年末年始は、多くの病院が休診となります。事前に近隣の救急病院の診療時間、診療科を確認しておきましょう。帰省や旅行など外出の予定がある場合は外出先の医療機関についても確認し、保険証・受給者証を持参しましょう。