



保健だより



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。年末年始のお休みはどのように過ごしたでしょうか？本格的な寒さに入り、「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る場合は、連絡帳に記載または、担任にお知らせ下さい。



(感染性胃腸炎の流行季節になりました)

12月中旬から全国的に感染性胃腸炎（ノロウイルスやロタウイルスなど）が流行しています。今年はインフルエンザとダブルで感染する事例が多数あります。どちら共家族内感染があるので十分に気をつけたい疾病です。

(症状)

嘔吐・下痢、発熱など。嘔吐・下痢がひどい時は2次症状で脱水症状を起こすことがあります。

(感染から発症までの期間)

1~2日。感染してから発症する日数が短いです。

(感染力)

強い！！少量のウイルスが体内に入っただけで発病します。

(用意するもの)

バケツ、使い捨て手袋、エプロン、マスク、捨てても良い雑巾（数枚）、ティッシュペーパー、ゴミ袋、次亜塩素酸ナトリウム（商品名：ハイター、ブリーチなど）



【次亜塩素酸ナトリウム薄め液の濃度と作り方】

水1ℓをバケツに入れ、そこへ次亜塩素酸ナトリウム原液をペットボトルのキャップ4杯を入れると出来上がりです。



次亜塩素酸ナトリウム原液
ペットボトルのキャップ4杯



冬のスキンケア

冬の皮膚トラブルで多いのは乾燥です。皮膚の乾燥はかゆみ、ひび割れからくる痛み、出血が症状として出てきます。かゆみや痛みがあると睡眠不足や集中力の低下、イライラ、皮膚の感覚過敏など生活に支障をきたします。また、出血した部分からウイルスや菌が入るとびひやアトピーの原因になります。

【皮膚の乾燥の原因】

・室内の湿度が50%以下にならないよう、エアコンを適切に使用する

外気湿度が低下すると皮膚表面の水分が奪われてしまいます。さらに部屋でエアコンを使用するともっと湿度が低下し、皮膚の乾燥が進みます。加湿器や部屋干しなどして部屋の湿度を60%程に保つのがベストです。

・体をゴシゴシ洗わない

石鹼とナイロンタオルでゴシゴシ洗うと皮膚の表面の水分や皮脂を必要以上に洗い流してしまいます。ナイロンタオルを使用せず、石鹼を泡たてて手で洗うだけで体の汚れは十分に取れます。

・重曹の入った入浴剤を使用しない

泡の出るタイプの入浴剤には重曹（炭酸水素ナトリウム）が使用されている物があります。重曹はアルカリ性で皮脂を洗い流してしまいます。子どもの皮膚は大人よりも弱いので、入浴剤を使用する場合は、重曹を含まない物にすると良いです。

(お尻がかぶれてしまったら...)

お尻かぶれになると、痛みや皮膚の衛生が保てなくなります。お尻かぶれを早く治すには、皮膚科や小児科受診はもちろんですが、家庭でもケアをすることが大切です。

うんちが出たら

お尻を拭くと皮膚がこすれて悪化します。お湯で洗い流すと皮膚がこすれば、便も取れるので衛生的に良いです。お尻かぶれの薬を一週間塗っても治らない、または悪化する場合はカンジタの可能性があります。カンジタはカビの一種なので専用の薬で治癒します。皮膚科受診をお願いします。

