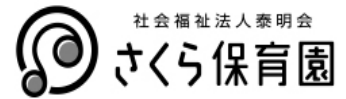




10月のほけんだより



平成30年10月19日

園長 平沼 枝理子

看護師 関根 まゆみ

空は高く澄み渡り、風が気持ちいい秋。ぽかぽか太陽のもと子どもたちも園庭で元気に遊んでいます。秋は気温差が激しいので、朝晩は冷えこむ事もあり、体調を崩しやすい季節です。手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せつけないようにしましょう。

◆保育園の健康状況◆

- *熱・せき・鼻水を伴う風邪が流行しています。
- *感染性胃腸炎にかかった子がいます。

季節の変わり目・体調の変化にご用心

暑かった夏が過ぎて、過ごしやすい季節になりました。それとともに、体がほっとして夏の疲れが出て、体調不良を訴える子が増えています。風邪症状を訴える子、頭痛・腹痛を訴える子。空気が冷えて乾燥してくることで、膀胱炎や皮膚のトラブルといった症状が出てくることもあります。

季節の変わり目を元気に過ごすには、体のバランスを整えてあげることが大切です。その為には、生活リズムを整えて、しっかりとした休息をとり、バランスの良い食生活をこころがけましょう。気温が下がると忘れがちなのが水分補給です。乾燥することで風邪を引きやすくなるので、白湯を少しずつ飲むなど工夫して水分もとっていきましょう。

◆ホームケアのポイント◆

おうちでケア(看病)をするときに一番大切なのは、症状のみきわめです。ちょっと具合が悪いのか、重い病気のサインなのか・・・

その、ちょっとした変化に気がつくには、いつも子供をよく見ていることがとっても大切です。

ポイントは4つ

★スキンシップ(手足の冷たさや脈をみる)

★お腹の具合をみる(かたくないかな、便は出たかな)

★咳や胸の音を聞く(呼吸は浅いか、深いか。早いか、遅いか。音はしていないか)

★みる(顔色、肌の調子、表情、姿勢、のどの奥) 日々の子どものかかわりのなかで体調の変化があるときはサインが出ています。早めに気がつき、対処してあげたいですね。

インフルエンザ予防接種シーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。また、1回目の接種と2回目の接種は3~4週間あけるとしっかり免疫がつくようです。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

アトピー性皮膚炎と乾燥肌

アトピー性皮膚炎の原因は、乾燥肌や敏感肌になりやすい皮膚バリアー機能異常、発汗異常、ストレスなどの非アレルギー性と、食物、ダニなどが原因のアレルギー性があります。

乳幼児期の指しゃぶりや、離乳食が始まると頬や口の周囲が赤くただれ、グチュグチュしてきます。よだれ皮膚炎や食べこぼし皮膚炎の症状をアトピー性皮膚炎と思い、すべて食物が原因と思い込みがちです。

少し前までは食物アレルギーは口からの消化管アレルギーと言われていましたが、最近では「食物アレルギーの原因は皮膚からアレルギーが吸収されてはじまる」とも言われています。

予防するためには新生児期からの毎日のスキンケアが大切です。保湿をすることで皮膚のバリアー機能をこわさないように皮膚を傷つけないようにして、食物抗原やダニの侵入を防ぎます。皮膚をきれいにすることとダニの少ない環境整備は今後のアレルギー疾患の予防になります。

かきこわして傷ついた皮膚の治療にはステロイド軟膏を使用します。適切な皮膚炎の治療とスキンケアをすることが大切です。