

保健だより

キッズアカデミー保育園

24年度・12月号

年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。クリスマスなど、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月21日は冬至です。

北半球では、夜が一番長く、昼が一番短い日。

この日にゆず湯に入り、カボチャを食べると風邪をひかないという習わしがあります。実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。また、ゆずには新陳代謝を活発にして、血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛、殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとゆずの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



やけどをしたら・・・

冬はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすこと。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。アロエやみそを塗るなど、民間療法でよいといわれていることを、安易に試すのはやめましょう。細菌感染の原因になることがあり、症状を悪化させ、長引かせてしまいます。

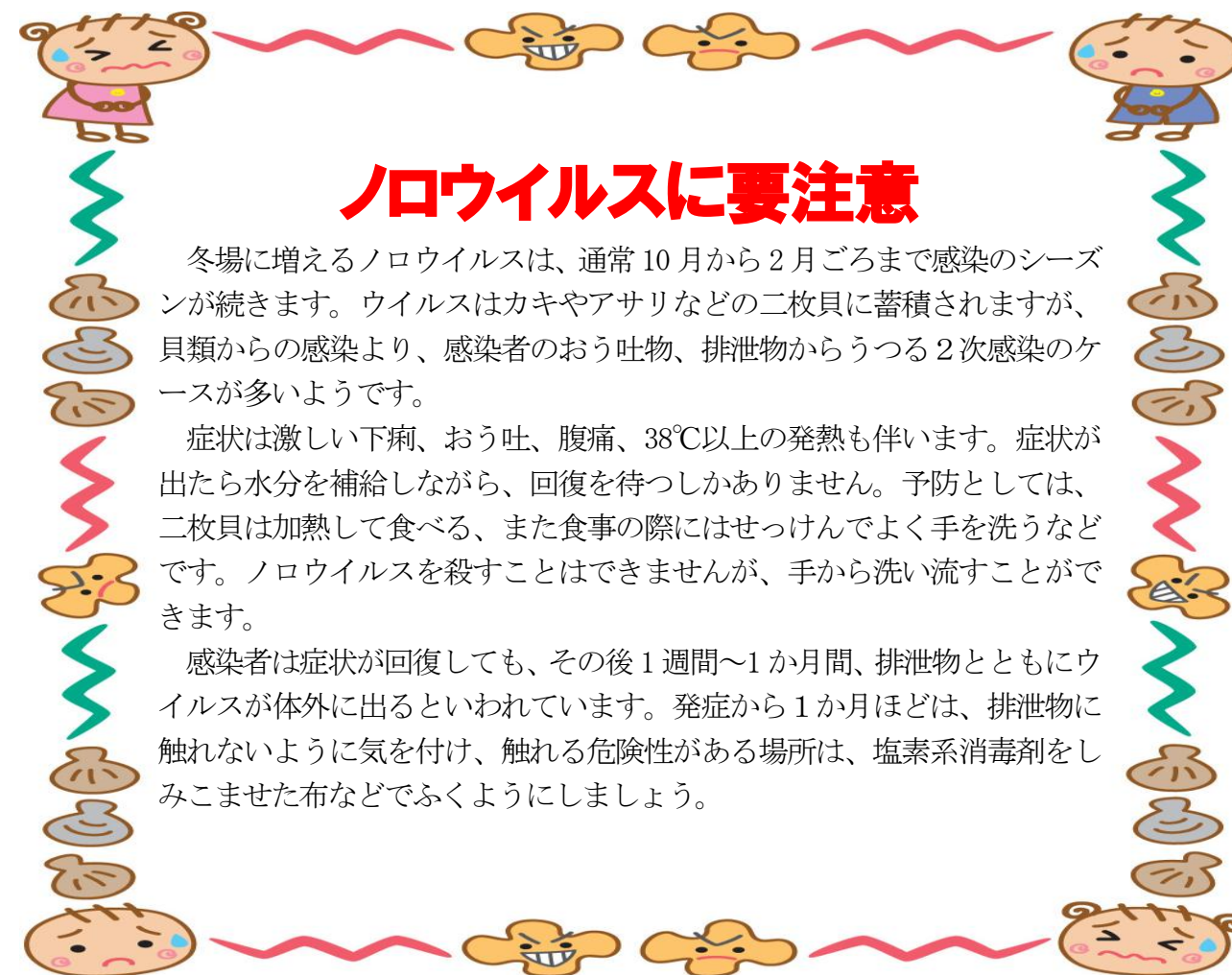
やけどには1度、2度、3度と程度があります。

1度・・・赤くなり、ひりひりします。

2度・・・水泡ができ、痛みも強いです。

3度・・・感覚がない。皮膚が黒く焦げたり、白く変色したりします。

※水道水で冷やし、痛みや熱さが感じられなくなったら病院へ行きましょう。



ノロウイルスに要注意

冬場が増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排泄物からうつる2次感染のケースが多いようです。

症状は激しい下痢、おう吐、腹痛、38℃以上の発熱も伴います。症状が出たら水分を補給しながら、回復を待つしかありません。予防としては、二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗うなどです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月ほどは、排泄物に触れないように気を付け、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

肌荒れ予防

生後2か月から思春期を迎えるまでの子どもは、水分の蒸発を防ぐ皮脂膜が形成されておらず、水分が絶えず逃げています。肌が乾燥すると、肌のバリア機能が外界の刺激や化学物質から肌を守れなくなり、特に子どもの薄い皮膚は傷つきやすくなります。保温機能も未熟で、乾燥すると肌がかゆくなります。肌に水分や脂分を含んだクリームを塗るなどし、子どもの肌を守ってあげましょう。

