

急に冬らしくなり、インフルエンザが流行の兆しを見せています。今後また暖くなる予報が出ており、予報が的中すると、流行期が後ろへずれ込む可能性があります。

あけぼのトピックス

あけぼのでは、熱、鼻水、咳などの子が増えてきました。中野区では、感染性胃腸炎、手足口病、インフルエンザが流行し始めています。



ノロ、ロタ、アデノなど、いろんなウイルスが原因で発症します。熱、吐く、下痢などの症状があります。特効薬はなく、症状に合わせて整腸剤などが出されます。脱水になっていると、点滴が必要になる場合もあります。必ず受診しましょう。

受診しても「お腹の風邪」「胃腸炎」と診断されることが多いです。「感染性胃腸炎」「ウイルス性胃腸炎」と診断されることは少ないです。嘔吐や下痢の症状だけでは、感染性かどうかを診断することが難しいのです。

「たった1人が吐いた、下痢した」というだけで、瞬く間に広がるのが感染性胃腸炎。受診する時には必ず「保育園へ行っているが他の子にうつさないか。」をご確認ください。

登園のめやす…嘔吐や下痢などの症状が治まり、普段通りの食事ができること。

必要書類…登園届（医師から登園OKの診断を受け、保護者が書いてください。）

吐いた物、便が付いた物は洗わずお返しします。

胃腸炎が流行した場合は、衣類やタオル、シーツ等に、吐いた物や便が付いた場合は、洗わずに、二重のビニル袋へ入れお返しします。洗う時に、水しぶきと一緒にバイキンが飛び散ることを防ぐ為です。胃や腸の消化液が付いた部分が破れることもあります。なにとぞご理解くださいますよう、お願い致します。

塩素系漂白剤で消毒しましょう

汚物は塩素系漂白剤をかけてから取り除きます。取り除いてから、汚れ物を0.1%の塩素系漂白剤に10分以上浸しましょう。85℃以上の熱湯で1分間浸すのも有効です。塩素系漂白剤が使えるか、熱湯に耐えられるか、必ず洗濯表示を確認しましょう。なお、消毒した物は、他の物と分けて最後に洗ってください。



なにはなくとも手洗い！



治った後も 1 週間～1 ヶ月は、バイキンが便などと一緒に出ています。特に！トイレの後、オムツ交換後は徹底的に手を洗いましょう。

スキンケア



こどもは皮膚がそもそも薄く、大人の半分ぐらいしかありません。その為、とても乾燥し易く、荒れ易いのです。皮膚が乾燥したり、汚れが残っていたり

すると、バリアが弱くなります。すると、汗や便、バイキン、紫外線などに対して弱くなり、トラブルを起こしてしまいます。だから、清潔と保湿が必要なのです。



～ 体を洗うときのポイント ～

- ・ 肘、膝、わきの下、お尻の下・割れ目などは、しわを伸ばして洗います。
 - ▶ 肘の外側は「腕を曲げて」
 - ▶ 肘の内側は「腕を伸ばして」
 - ▶ 膝は「膝を曲げて」
 - ▶ 膝の内側は「膝を伸ばして」
 - ▶ わきの下は「バンザイして」
 - ▶ お尻の下は「前かがみになって」
 - ▶ お尻の割れ目は「お尻を左右に分けて」
- ・ せっけんをよく泡立て、その泡を使って手で洗います。
 - ・ 耳の裏、耳たぶ、髪の毛の生え際も忘れずに。
 - ・ 最後に、泡が残らないように、しっかりと洗い流しましょう。

洗浄料は低刺激タイプが良いです。商品の成分表示を確認し、肌にどのような影響を及ぼすか調べると良いでしょう。天然成分配合、無添加、と謳われていても、刺激の強い物質が多く入っている物もあります。使っていて少しでも悪化の兆しが見えたら、使うのを止めましょう。

～ 保湿剤でかぶれる?! ～

「肌荒れで保湿剤を塗ったらかえって悪化した」という声をよく聞きます。この原因は…

- 1) 皮膚が「乾燥」ではなく「炎症」を起こしている場合。
- 2) 皮膚が汚れているのに洗浄せずに塗り続けている場合。

この2つが多いようです。

「炎症はない」と思っている場合も、受診すると「炎症している」と診断されることが多いのです。

～ 吸湿発熱下着でかぶれる?! ～

汗を吸って熱に変える下着は、体表面の水分を奪います。また、化繊により発生した静電気でも皮膚は乾燥します。このような作用から、繊細な肌はかぶれ易くなるのです。

～ かゆくなくても掻いてしまう?! ～

かゆくなくても掻いてしまう。掻く行為自体がクセになっていることがよくあります。かゆくなくなったら強く手を握る等の行為に替え、掻かなかったら褒めてあげる。これ続けるだけで、掻かなくなり結果、症状が良くなるという結果が出ています。一度試してみてくださいはいかがでしょうか。

～ 12月号、いかがでしたか～

急に寒くなると、こどもたちについつい厚着をさせてしまいがちです。体温調節の為に脱ぎ着できるように、重ね着させてあげましょう。また、鼻水の多い子も増えています。鼻水によって皮膚が荒れないように、鼻水はこまめに拭き、ワセリンなどで保護してあげましょう。ワセリンもかぶれる子いますので、注意してあげてください。