



# 保健だより



市野谷つばさ保育園  
保健・衛生担当

早いもので今年も残り1か月となりました。クリスマスに年末休みなど楽しみいっぱいの12月ですが、生活リズムも崩れがちでまた感染症も流行る時期です。手洗い・うがいで予防はもちろんのこと体調管理には十分気をつけていきましょう。

## インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状の違いです。

違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしていきましょう。

	かぜ	インフルエンザ
発症時期	一年を通じ散発的	冬季に流行
病原	ライノウイルス アデノウイルス など	インフルエンザウイルス (A型・B型・C型)
主な症状	のどの痛み、鼻水、鼻づまり くしゃみ、せき、発熱 など	発熱、全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛) かぜより症状が重いことが多い
症状の進行	ゆっくり	急激
対処療法	対処療法のみ	対処療法に加え抗ウイルス薬
合併症	まれにあり	気管支炎、脳炎、脳症など

### ◆嘔吐処理研修を行いました◆

冬場に多い嘔吐・下痢。ロタウイルス、ノロウイルスなどのウイルス性胃腸炎が流行する時期です。先日つばさ保育園では感染予防対策の為、職員で嘔吐処理研修を行いました。ご家庭での嘔吐処理については保育園の掲示物内にある『**下痢・嘔吐時の対応**』をぜひご覧ください。

子ども、特に乳幼児は大人に比べて身体の水分量が多いため、嘔吐下痢によって簡単に脱水症状になりえます。脱水症状が見られるときは経口補水液(OS-1 やアクアライト)をこまめに少しずつ飲ませるのが効果的です。嘔吐・下痢の時は、腸の負担となる牛乳、肉、魚などのタンパク質や脂肪分の多い食物、冷たいもの、糖分の多い飲み物は控えてください。おかゆやにゅうめん、うどんなど消化の良いもの、あたたかいものをとるようにしましょう。

### 低温やけどに気をつけて!



低温やけどは使い捨てカイロなど身近なものが原因で起こります。

50度なら3分押し付けているだけで、42度でも6時間触れているとやけどを起こすことがあります。少しヒリヒリしたり赤く腫れているだけでも、実際には皮膚の深い部分まで及んでいることがあります。皮膚の腫れや赤みが長引くときには念のため受診しましょう。



### 乾燥対策

#### ①室内の湿度を40%~60%に保つ

→エアコンを強く設定すると、肌が乾燥しやすくなります。加湿器などを利用して部屋の加湿を行いましょう。

#### ②保湿ケア

→肌がしっかり潤っていると、悲憤のバリア機能が強くなり、他の外部刺激による皮膚トラブルも起こりにくくなります。

