

# ほけんだより 2月



2024(R6)年 2月1日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ

2月3日は節分です。立春の前日に邪気を払い、無病息災や招福を願って『豆まき』をする風習が伝えられています。1月下旬から2月にかけて、最も寒くなる時期で、インフルエンザや新型コロナが全国的に流行し、当園でも先月からいろいろな感染症に多数の子どもが罹患しています。インフルエンザは、くしゃみや咳の飛沫から感染するケースが多いので、マスクを着用して吸い込まないようにするのが一番だそうです。空気中を舞うノロウイルスにも効果があります。また、高熱や嘔吐・下痢の症状が出た場合は、脱水症に陥って重篤化する恐れがあります。積極的に水分を取るようにしましょう。

## 【熱ってどうして出るの?】

体内にウイルスや細菌が侵入すると、体は体温を上げてそれらの増殖を抑え、身体を守ろうとします。つまり熱は**体の防衛反応の一つ**です。また、**子どもの脳は体温調節中枢が未熟**なため、暑い環境におかれたり厚着をただけでも体温が上昇します。心配な熱かどうか、熱以外の症状の有無・食欲・機嫌など全身の状態を十分に観察することが大切になってきます。

## 【汗をかくと熱が下がる?】

熱が上がりはじめで手足が冷たく悪寒や震えがある時は、悪寒が軽減される程度に衣類や掛物で温めてあげると良いですが、熱が上がり切って手足が温かくなった状態で発汗を促すと、汗と一緒に体内の塩分や水分が失われて、熱中症のような状態になってしまいます。**『汗をかかせる』ために温めるのはやめましょう。**



## 【冬の脱水症に注意しましょう!】

脱水症と言えば、汗をかく夏場のイメージが強いかもしれませんが、実は乾燥しがちな冬にも起きる可能性があります。気温が下がると空気は乾燥し、暖房器具の使用で湿度が下がります。湿度が下がり乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸から自然と水分が失われていき脱水症になることがあります。

### ＜冬場の脱水症の予防と対策＞

- ① **こまめな水分補給**…子どもは遊びに集中すると、水分補給を後回しにしてしまいます。**こまめに水分補給**を促しましょう。
- ② **乾燥対策**…加湿器を使用する、洗濯物を部屋干しするなど、**部屋の加温を60%くらい**にしましょう。
- ③ **子どもの状態チェック**…体温調節が未熟な子どもは、脱水症になりやすい傾向があります。下記(**脱水症のサイン**)でチェックしましょう。

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> おしっこの回数・トイレの回数が減っている | <input type="checkbox"/> 泣いても涙が出ない |
| <input type="checkbox"/> おしっこの量が少ない           | <input type="checkbox"/> 顔色が悪い     |
| <input type="checkbox"/> 肌にハリがない(乾燥している)      | <input type="checkbox"/> 活気がない     |
| <input type="checkbox"/> 唇が乾燥している             | <input type="checkbox"/> ふらつく      |
| <input type="checkbox"/> 爪を押して、色が戻るのに2秒以上かかる  | <input type="checkbox"/> 食欲がない     |

上記の症状が見られた場合は、脱水症を疑いましょう。水分が摂れなかったり、水分補給しても症状が悪化する時は、すぐに受診しましょう。OS-1などの経口補水液の水分補給をお勧めします。

## 【毎日できる感染症の予防】

- ① **手洗いをしましょう** (外出後、食前、トイレの後など)  
・石鹸を手にとり、**十分泡立てて**、約30秒洗いましょう。
- ② **咳エチケットを守りましょう** ※**くしゃみ**→時速200km **せき**→時速300km  
・くしゃみや咳をする時は、袖やハンカチで口や鼻を押さえたり、マスクをしましょう。
- ③ **うがいをしましょう** (外出後、喉に不快感があるとき、食後など)  
・うがいには**病原体を洗い流し、口の中を清潔にして湿り気を与える効果**があります。  
・うがい薬を使いすぎると、口の中の良い菌まで殺してしまうことがあるので、**水やぬるま湯**でうがいをしましょう。

