



ほけんだより12月



聖隷こども園
保育園 保健部会
2018年12月3日

今年も残すところ1か月となりました。これからますます寒さが厳しくなります。それに伴い、インフルエンザをはじめとして冬に多くみられる感染症が流行する季節でもあります。うがい、手洗いをしっかり行い病気の予防に努めましょう。また、病気に負けないからだを作るためにも、十分な栄養と睡眠をとり、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

冬場に多く見られる感染性胃腸炎

感染性胃腸炎にはさまざまな原因がありますが、冬場の胃腸炎はほとんどがウイルス性で、ロタウイルスとノロウイルスが多くなります。

◎ロタウイルス

3才未満の乳幼児が多くなります。突然吐きはじめて、続いて米のとぎ汁のような白色の水様便が出ます。また、発熱を伴うこともあります。

◎ノロウイルス

年齢に関係なく発症します。吐き気、激しい嘔吐、水様の便、腹痛などの症状がみられ発熱を伴うこともあります。



<嘔吐物の処理方法>

ウイルスが原因の胃腸炎は感染力が強く、拭き残した嘔吐物から乾燥したウイルスが空気中に漂い、口に入って感染することがあります。石けんや消毒用アルコールに強いため、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウムと表記してあるもの）で消毒しなければ死滅しません。適切な処理をして家庭内の感染を予防しましょう。



(消毒液の作り方)

家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作りますが、製品ごとに濃度が異なるので表示を確認しましょう。また、消毒液は保存できないので使うたびに作りましょう。

原液の濃度	対象	希釈方法
1%	・便や吐物が付着したもの	500mlの水にペットボトルキャップ10杯
	・調理器具、ドアノブなど通常の消毒用	500mlの水にペットボトルキャップ2杯
5~6%	・便や吐物が付着したもの	500mlの水にペットボトルキャップ2杯
	・調理器具、ドアノブなど通常の消毒用	500mlの水にペットボトルキャップ1/2杯

*ペットボトルのキャップは1杯約5mlです。

*使用方法をよく読んで使いましょう。

(手順)

- ①嘔吐物を新聞紙等で覆い、ウイルスが飛散しないようにした後、室内を換気する。
- ②使い捨てマスク、使い捨て手袋をしてキッチンペーパーや使い捨てできる布などで嘔吐物を速やかにふき取る。
- ③使ったキッチンペーパーや使い捨てできる布などはビニール袋に入れ密閉する。
- ④嘔吐物がついた床は、消毒液を染み込ませたキッチンペーパーや使い捨てできる布などで覆い、10分置いてから拭き取る。
- ⑤処理後は手袋、マスクを外し、ビニール袋に密閉する。
- ⑥処理をした後は丁寧に手洗いをする。

※衣類は塩素系漂白剤で色落ちする場合がありますので、85℃で1分以上熱湯消毒してから他のものと分けて洗濯する方法もあります。カーペット等は嘔吐物を取り除いた後、当て布をしてアイロンを浮かせながらスチームを1分以上当てて消毒する方法もあります。



~乾燥が気になる季節~ 子どものスキンケアを忘れずに!

空気が乾燥する冬は、肌からも水分が失われやすくなって乾燥しがちです。また、子どもの皮膚は皮脂の分泌が少なく肌のバリア機能が未発達なため、乾燥すると皮膚があれやすくなります。乾燥がひどくなると肌が白く粉をふいたようになり、全身に強いかゆみが出ます。そして、あかぎれや発疹などのさらなる皮膚トラブルにつながります。少しでも肌のバリア機能を高めるためにこまめな保湿を心掛け、症状がひどい場合には皮膚科を受診しましょう。

◎保湿剤の塗り方のポイント

- ・お風呂上りは、体を拭いたらすぐに保湿をしてあげましょう。（お風呂上りの肌はしっかりと潤っているように感じますが、肌の表面から水分が蒸発する際に、一気に肌は乾燥します。）
- ・塗る前には手を清潔にします。
- ・軟膏タイプは大人の人差し指の先端から第一関節まで1直線にチューブから出した量、ローションタイプは1円玉大の量が大人の手のひら2枚分の面積に塗る場合の適量です。
- ・手のひらを使って、こすらずに、優しく塗り広げます。
- ・肘、膝、おしりの下、耳の裏などはしわを伸ばして塗ります。
- ・唇の乾燥には就寝前などにリップクリームを塗るのがよいでしょう。（乾燥した唇をなめると唾液が刺激になり、症状が悪化します。）

◎その他に気をつけたいこと

- ・皮膚を洗うときは、よく泡立てて洗いましょう。
- ・衣類は吸水性がよく刺激のない木綿製がよいでしょう。

