

11 がつ



# ほけんだより

H30.11.5 看護師 宮原博子

登園降園の時間の澄みきった空気が、だんだんと冬が近づいてきていることを教えてくれます。一日のうちの寒暖差が大きいこの時期は、子ども達も上手に体温調節ができず体力の消耗も大きくなります。この時期は鼻水や咳、嘔吐や下痢などの症状にも悩まされ、受診の機会も増えるでしょう。保護者の方も子ども達も病気に負けないしょうぶなからだづくりを心がけましょう。

## 鼻水のお友だち増えています

先日の内科健診でも「寒くなったから鼻水のお友だちが増えてるね…」と池澤先生が話されていましたが、特に未満児クラスでは色の付いた鼻水の出ているお友だちが増えています。

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることがあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくように繰り返し伝えていきましょう。鼻水で鼻の下が荒れて赤くなっている時は、ワセリンやクリームを塗ってケアをするといいですよ☆



## おむつかぶれとカンジダ性皮膚炎

おむつの時期になりやすいのが「おむつかぶれ」「カンジダ性皮膚炎」。この2つの症状はよく似ているので自己判断で間違ったケアをしてしまうと悪化することも…。

### 原因

おむつかぶれはおしっこやうんちに含まれるアンモニアや酵素などが刺激となって、おむつに触れる部分の肌が炎症をおこします。一方カンジダ性皮膚炎はカビの一種のカンジダ菌が感染して炎症を起こします。

### 症状

おむつかぶれの場合はおむつが当たる部分に赤いぶつぶつした発疹ができ、痛みやかゆみが出て赤くただれることもあります。カンジダ性皮膚炎はおむつが当たらない股の奥やおしりのしわにも赤い発疹や皮がむけたような湿疹ができ、ただれます。

### ケア

おむつかぶれは、おむつ替えの度に患部を洗いこすらずに優しく押さえながら拭きます。乾燥させた後おむつをつけましょう。カンジダ性皮膚炎の場合はきちんと病院で処方されたお薬を塗りましょう。(おむつかぶれの薬では悪化する事もあります)



## インフルエンザの予防接種の時期となりました

毎年1月後半～2月にかけて、このみ坂保育園でもインフルエンザの流行期を迎えます。昨年度は20名を超えるお友達が罹患しました。予防接種はウイルスに対する抗体をつくり、発病を予防したり、症状を軽くしたりします。ワクチン接種して免疫ができるまでに約2週間要し、ワクチンの効果は5ヶ月程と言われています。

近隣の小児科ではすでに予防接種の予約が取りにくい状況になっていると耳にしますので、予定されている方はお早めに☆



## 10月の感染症状況

ひかり	感染性胃腸炎	2名
	手足口病	4名
	突発性発疹	1名
にじ	手足口病	4名
以上児	水痘(水ぼうそう)	1名