



県内では、嘔吐や下痢の複数の報告があがっています。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は主に冬場に流行しますが、一年を通して発生します。通常1週間以内に回復しますが、症状消失後も1週間程度、長い時には1か月程度、便中にウイルスの排泄が続くこともあるため注意が必要です。

感染性胃腸炎



「ウイルス性胃腸炎」「嘔吐下痢」「お腹にくる風邪」などと、言われることもあります。吐いたり、便がゆるくなったり、熱が出たりします。3つの症状がすべてそろうこともあれば1つしかでないこともあります。原因となるウイルスの種類によって、とても感染力が強かったり、けいれんを起こしやすかったりするので、軽く考えずに大事に見てあげましょう。

もしかかってしまったら・・・脱水にならないようこまめに水分補給をし、おしりのケアも忘れずに。



のどの渇きに任せてぐいぐい飲むとよけいに吐き気が強くなります。さかずき一杯位ずつ何回かに分けて飲ませてあげましょう。牛乳・乳製品・柑橘類・炭酸飲料は、吐き気を誘うので避けましょう。

☆ノロウイルスにはアルコール消毒では効果がないといわれています。手洗いの時、特に帰宅時や調理・食事前、トイレの後には石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。

便や嘔吐物を処理する時は自身が感染しないよう十分に注意しましょう。

<消毒液の作り方>

市販の塩素系漂白剤（ハイター・ブリーチ等）を薄めて使用します。「ワイドハイター」など、色柄物にも安心と表示されているものは消毒の効果がありませんのでご注意ください。

2ℓのペットボトルに対し、40mlの漂白剤原液（ペットボトルのふたなら8杯）を入れ、水道水をいっぱいまで足します。嘔吐物で汚れた食器・衣類は嘔吐物を拭き取った後、この液に10分以上つけ込みます。洗濯は他のものと分けて最後に洗いましょう。処理の時には手袋・マスクも着用し換気しながら行いましょう。色落ちが心配なものには、スチームアイロンや熱湯など85℃以上で1分以上消毒すれば代用が可能です。





新しい年を迎え、早くも半月が過ぎました。今年も皆さんが健康で安全に過ごせますよう、情報を提供していきたいと思えます。どうぞ宜しくお願い致します。



かぜのバイ菌から身を守ろう！

- ① 3つの首を温めよう！・・・「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体が冷えます。ネックウォーマーやタートルネック、手袋、レッグウォーマーを活用して保温し、血流を良くしましょう。一方で、風邪を引いて熱がある時はこの3か所を冷ますと効果があります。
- ② マスクをつけよう！・・・咳やくしゃみが出たら、マスクをつけて周囲にウイルスや菌をまき散らさないようにしましょう。風邪を引いていなくても、鼻やのどの乾燥や炎症を防ぐことができます。
- ③ 部屋の温度や湿度に気をつけよう！・・・部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。エアコンの設定温度は上げすぎないように注意し、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても室内に洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすると部屋が乾燥しにくくなります。

唇のケア、していますか？

寒くなってくると、みなさん保湿に気を付けられると思いますが、忘れがちなのが唇のケアです。唇が荒れているお子さんも多く、時には出血をしている事もあります。

～対処法～

- ・食後は唇についている汚れを水で流したり拭き取ったりして、清潔を保ちましょう。
- ・唇をなめすぎない・・・唾液の水分が蒸発する際に余計に乾燥をまねいたり、唾液そのものが刺激になったりします。
- ・ワセリンや低刺激なリップクリームを塗る・・・ワセリンは皮膚だけでなく唇にも使用できる為、唇をなめる癖のある子どもにも使用できます。無添加のものを選ぶと良いでしょう。唇に塗りやすいチューブタイプもあります。又、リップクリームを塗る際はメントールなどの清涼成分が入っていない物を選びましょう。

◎唇の荒れは乾燥のせいだけではありません！

日常の癖やアレルギー、ウイルスなどによって引き起こされることもあります。

乾燥がひどく出血している、唇が腫れている、唇の周りや口の中に水疱ができていて、痛みが続くなどの場合

は病院を受診し適切な薬を処方してもらった方が良いでしょう。





早いもので、今年も残りわずかとなりました。年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期でもあります。体調管理には十分気をつけましょう。

『スキンケア』

○入浴のポイント

毎日の入浴で身体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディークリームで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。熱すぎず、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

○保湿剤の塗り方

- ・塗る前には、手を清潔にしましょう。
- ・手のひらを使って、こすらずに優しく塗り広げましょう。
- ・爪で肌を傷つけないように爪の手入れは普段から
- ・しわの間もしわを伸ばし丁寧に塗りましょう。



年末年始の急病は??

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

「高知県救急医療情報センター」

24時間体制で今、診療している医療機関を紹介してくれます。

☎ (088) 825-1299

「こうちこども救急ダイヤル」

受診が必要かどうか看護師が相談に乗ってくれます。

365日対応、午後8時～午前1時

☎ #8000

『スキンケア』は親子の『スキンシップ』にもなります。スキンシップをとりながら肌も綺麗になっていくといいですね♪





朝夕だけでなく日中も冷たい風が吹き、冬の近づきを感じます。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。今回は「赤ちゃんと一緒に考える感染症」についての話です。



毎朝の健康チェック

子どもは、具合が悪くなくてもどこがどのように悪いのか訴えることができません。したがって、周りの大人が全身の観察をして普段と違うことに早く気付いてあげることが大切です。ぐったりしている、機嫌が悪い、食欲がない、眠らないなどは病気の無言の信号とされています。子どもが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら体調のチェックをしましょう。

- いつもより体温は高くないですか
- 食欲はありますか
- 顔色は悪くないですか
- 機嫌は良いですか
- 発疹、嘔吐、下痢などはないですか
- うんちやおしっこの量や回数、排泄時の様子はいつも通りですか
- その他、いつもと違うことはないですか

『いつもと違う』

ちょっとした子どもの変化を見落とさない事が大切です。

赤ちゃんだから手洗いは不要！？



手洗いは、いろいろな病気やばい菌からわたしたちを守ります。そして、食前の手洗いは流水の刺激により『今から食事だ』と体を感じるようになり消化吸収の準備ができます。「まだ小さいから手洗いは・・・」ではなく、小さいうちから手洗いの習慣がついていることできちんと感染症予防ができ、日常生活にもメリハリができます。難しければ濡れタオルで拭くだけでもかまいません。言葉をかけながら行ってあげましょう。

- ① 0歳～1歳児は保護者が手を取り一緒に手洗い。
- ② 誰かのマネをしたがる2～3歳児は大人が分かりやすく手洗いの手本を見せながら一緒に。
- ③ 上手にできると自身をもつ4～5歳児は手洗いを隣で見守ってたくさんほめてあげましょう。

感染症から赤ちゃんを守りましょう

乳幼児の場合マスク着用には危険が伴います。特に2歳以下の赤ちゃんの場合は息苦しさを伝えられず、自分でマスクを外すこともできないので窒息をする恐れがあります。抱っこ紐を使用して外出する場合は、他人の飛沫がかからないよう、赤ちゃんの顔を内側にして抱っこしてあげるといいかもしれません。

行動範囲が狭い赤ちゃんの場合は、周りの大人がきちんと感染症対策を行うことで感染症から赤ちゃんを守ることができます。感染症対策の基本（病原体を①持ち込まない ②持ち出さない ③拡げない）を忘れず、手洗い・マスクの着用・咳エチケットを行い、流行期にはできるだけ人混みを避けましょう。

感染症流行中は子どもの予防接種で病院受診することをためらう声が多く聞かれます。予防接種は時期が決まっています。打つべき時期に打ち、しっかり免疫を付けることが大切です。体調がいい日を選びできるだけ遅らせないようにしてください。気になる場合はかかりつけ医に相談を・・・



周りの木々も色づき、すっかり秋の景色になりました。季節の変わり目は特に体調を崩しやすいので十分に気を付けましょう。

10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、今月は「視力」についてのお話です。

乳幼児期は視力の発達に

重要な時期



子どもの視力は生まれてから発達が始まり、生まれたばかりは0.01ほどでぼんやりとしか見えません。毎日ものを見ることで、しだいに視力が発達し「見える」ようになります。視力の発達する期間（生後～6歳ぐらい）に、強い遠視や斜視（ピントが当たっていない状態）などがあると、視力が悪い状態のまま発達が止まってしまう。

前髪、目に入っていませんか？

前髪が目の中にくりかえし入ることで角膜を傷つけ、細菌感染を起こしたり視力低下を招いたりすることがあります。前髪は目に入らないように、切るかゴムで束ねるようにしましょう！

～こんな見方は危険信号～

- ・目を細めて見る
- ・横目でものを見ることが多い
- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。



朝夕涼しくなり少しずつ秋の訪れを感じるようになりました。日中は残暑が厳しく一日の気温の変化で体調を崩しやすくなりますので十分に気をつけましょう。今月は感染症対策の基本についてのお話をします。

手洗い

外から帰ってきた時、トイレの後、食事の前、オムツ交換後、鼻をかんだ後などはしっかりと手を洗いましょう！

- ①石鹸（ハンドソープ）をしっかりと泡立てましょう。
- ②手のひらを合わせよく洗います。
- ③手の甲、指と指の間を洗います。
- ④指先、爪の中を洗います。
- ⑤手首も忘れずに洗います。肘まで洗えばより良いです。
- ⑥石鹸を流し、清潔なタオルで拭きます。



咳エチケット

咳やくしゃみをする時は病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り感染を防ぎましょう。

*咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーやハンカチで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



*マスクをして他の人にうつさないようにしましょう。

*鼻をかんだ後のティッシュペーパーはすぐにゴミ箱（できればフタ付き）に捨てましょう。

*咳やくしゃみを素手やティッシュペーパー等で押さえた後、鼻をかんだ後はすぐに石鹸で手を洗いましょう。



マスクの正しいつけ方（不織布マスク）

マスクは正しく装着していないと、せっかくの効果が激減してしまいます。感染症を広めない為にも予防する為にも正しく装着しましょう。

- ①マスクをつける前にはしっかりと手洗いをしましょう。
- ②マスクの真ん中（鼻のワイヤー）の部分に折り目を入れてから上下に広げてください。
- ③ゴムを耳にかけたら、鼻・ほほ・顎を合わせ鼻と口を確実に覆いましょう。
- ④鼻の部分を押さえてフィットさせ、マスクに手を沿わせて隙間を作らないように調整し、確認してください。



「しっかり栄養」、「たっぷり睡眠」、「適度な運動」で病気に負けない身体を作りましょう！



厳しい暑さが続きますが、みなさん体調を崩されてはいませんか？夏はさまざまな皮膚トラブルを引き起こす季節でもあります。そこで、今月は夏に起こりやすい皮膚トラブルについてのお話です。



・ ・ あせも ・ ・

あせもは汗の出る穴がつまり、汗の出口がふさがれて炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹がでます。おでこや肘、首の周りなど汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできやすいです。



赤ちゃんはとっても汗っかきです。汗をかいた後は濡らしたガーゼやタオルなどで拭いたり、シャワーで汗を流したりして、清潔な服に着替えましょう。

おむつの中は特に汗でムレたり、排泄物が皮膚に付着したりして炎症が起きやすいため、一番に清潔を心がけたい場所です。おむつの交換タイミングではなくても、暑い時期はこまめにおむつの中をチェックして、清潔にしてあげましょう。

・ ・ 水いぼ ・ ・

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種です。いぼは数個～数十個できることがあります。

水いぼは、いぼが破れて中の伝染性の強いウイルスに触れることによる「接触感染」です。水いぼのできた子の肌と直接触れたり、水いぼのウイルスが付いた物に触ったりする事で感染します。

数が少ないと気づかないこともあります。掻くことで傷になり全身に広がることもありますので、小さいお子さんは普段からお風呂や着替えの時などに皮膚のチェックをしてあげましょう。

水いぼは自然に治ることが多いですが、長期間かかる可能性があります。色々な治療法があり病院によってその選択肢が違います。担当医に相談して決めましょう。

・ ・ とびひ ・ ・



虫刺されやあせも、ケガをしたりしてできた傷を手で触ったり掻いたりした際に、黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌などの細菌が付着して起こる病気です。鼻の入り口には様々な細菌が存在しているため、赤ちゃんが鼻を触る事が多いと鼻の周りからとびひができてしまいます。また、鼻を触った手であせもや虫刺されを触ることで、とびひが広がることもあり、皮膚を掻きむしって傷つけたり、汚れた手で傷を触ったりすることが多いと、何度でもとびひにかかってしまいます。

とびひに気づいたら早目に病院を受診し、適切な治療をしましょう。



《2021 年度版》

すこやか通信

No.53



日に日に暑くなってきましたね。今月は夏の水遊びについてお話しします。

☑水遊び前のチェック

- 十分な睡眠がとれていますか？
- 食欲はありますか？
- 排便はできていますか？
- 爪は伸びていませんか？

- 皮膚に異常はありませんか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- いつもと違うところはありませんか？



～水遊びのポイント・注意点～

◎水遊びデビュー

生後6ヶ月以降、おすわりが安定してからが安全です。赤ちゃんは体力がまだまだ少ないので、初めは5分～10分くらいで切り上げましょう。

◎水遊び中は絶対に目を離さずに

わずか数センチの水でも溺れることがあります。一人でしっかり座れる子どもでも、一瞬でも目を離すことは事故のもとです。しっかりと見守ってください。

◎暑さを避ける

水遊び中でも知らない間に熱中症になることがあるので、炎天下は避け、日陰や日よけをした場所を選び、帽子をかぶせるなどの工夫をしてください。

◎こまめな水分補給

水で遊んでいてもたくさん汗をかいています。こまめに麦茶などで水分補給をしましょう。

◎水温はぬるめで

水温の目安は25度～30度くらいです。水道水は太陽の光でぬめたり お湯を足したりして温めておき、楽しく暑さを乗り切りましょう。

◎水遊び後は身体を温める

バスタオルでしっかりと身体の水分を拭き、身体を温めてあげましょう。濡れていると子どもの身体は冷たく冷えてしまいます。



6月は保育所・幼稚園でも歯科検診や歯科指導などがあり、歯の健康について考える機会の多い月で



そこで今月は「歯のおはなし」です。

虫歯を予防しましょう！！

・産まれたばかりの赤ちゃんのお口の中はとてもきれいで、虫歯菌は存在していません。お母さん、

お父さんなど大人の口の中にいる虫歯菌が入らないよう、**ろうつしやお箸、スプーンなどの共有はしない**ようにしましょう。

・唾液の分泌を促す為に**月齢に応じた食事形態**にし、**よく噛んで**食べましょう。

・毎回の歯磨きがむずかしい場合も、食事やおやつ後は必ず糖分の入っていない**お茶などの水分を飲み**ましょう。

・おやつは**時間と量を決めて**、ダラダラと食べるのはやめましょう。

ついついこんなことをしていませんか？

- ・なんでも一口サイズにしてあげている
- ・好きなものばかりの献立や、軟らかいものばかり
- ・「早く食べなさい」といってしまう

これではかむ機能は発達しません。固いものや食物繊維が多いものはかみごたえがあり、自然にかむ回数が増えてきます。そのときはお口を閉じて食べる



虫歯が与える影響

- ・食事がしっかり噛めない
- ・歯の痛みからの体調不良
- ・永久歯が変色して生える可能性
- ・永久歯が変な所から生える可能性

よく噛んで食べると、いいことが沢山♪

- ・食べ物本来の味を十分味わうことができる
- ・消化を助け、栄養の吸収が高まる
- ・満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ
- ・あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- ・唾液がたくさん出て、虫歯を予防する
- ・脳が活性化し、精神を安定させる



乳児期から便秘で悩む子どもが増えています。入園や進級など環境の変化でうんちを我慢したりする事もあるかもしれません。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

うんちの話

* よいうんちを出すために *

- 朝ごはんは毎日きちんと食べましょう
朝ごはんを食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。
- 野菜で食物繊維をしっかりとりましょう
食物繊維で便の量が増え、腸の動きを活発にします。
- 水分をたくさんとりましょう
便を軟らかくし、腸の流れをスムーズにします。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう
運動をすると、内臓の動きも活発になります。元気に身体を動かしましょう。便を押し出すための腹筋も鍛えられます。
- 毎日決まった時間にトイレに座る習慣をつけましょう
朝食後、便が出なくても一定時間トイレに座る習慣をつけることが、便秘予防の第一歩です。



○うんちの色に注意！

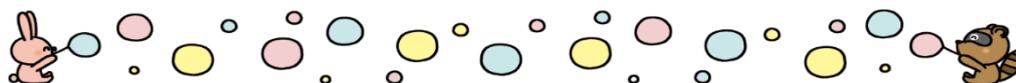
赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは消化管からの出血の可能性があります。うんちが出たか出ていないかだけでなく、色や形状も毎日チェックしましょう。

○下痢をした時は…

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスなどを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐためすぐに処理しましょう。

～下痢時の食べ物～

おかゆ、うどん、軟らかく煮た野菜スープ、バナナ、リンゴのすりおろしなどが適しています。生野菜や柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪いものは避けましょう。





ポカポカと暖かくなり、気持ちのいい季節となりました。新しい環境になった方は疲れが出てくる頃だと思います。生活リズムを整え、体調を崩さないように気を付けましょう！



ぐっすりたっぷり睡眠！

寝ている間に成長ホルモンが働き、身体や脳が成長し、免疫力も高めます。又、昼間経験したことは眠っている間に整理され記憶されます。



朝の光を浴びて体内時計を

リセット！

1日25時間周期の体内時計。朝の光を脳が認識することで1日24時間の地球の周期に合わせてくれます。



生活リズムを整えよう！



身体を動かして外遊び！

運動することでお腹が空いて食が進みます。昼間の疲れで夜の眠りを誘います。



朝食をしっかり食べて朝うんち！

1日の活力朝ごはん、きちんと食べてしっかり排便するとお腹もすっきり。気持ちよく元気に活動ができます。

