



陽の木かげ・そよかぜだより



あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年はコロナ禍の正月となり、外出の自粛や帰省を控えたり・・・と例年とは違う我慢のお正月になってしまったかもしれません。その代わりに家族との時間をゆっくり過ごせたというご家庭もあったのではないのでしょうか？お正月モードから普段の生活のリズムへ少しずつ戻していきましょうね(^)/ また、寒さに負けない体作りを心がけてください。



冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。



ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出る場合があります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味に出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。



12月10日～1月7日までに病児保育「陽の木かげ」でお預かりした病名と多かった年齢

多かった病名…RS ウイルス感染症・水痘・アデノウイルス感染症(胃腸炎、咽頭炎)

多かった年齢…1歳・4歳・0歳

1歳児のRS ウイルス感染症のお預かりが多かったです。乳幼児期にRS ウイルスに初感染した場合、症状が重いと言われていますが、高熱が4～5日続き食欲低下、体力の低下をきたす傾向のお子様が多いようでした。例年とは違いインフルエンザのお預かりはありません。



※始良・伊佐地域感染情報について2020年12月25日以降の更新がないため現時点において掲載できませんでしたことをご了承ください。感染情報の必要な方は始良・伊佐地域振興局ホームページにてご確認くださいませようお願い申し上げます。

