



# 陽の木かげ・そよかぜだより



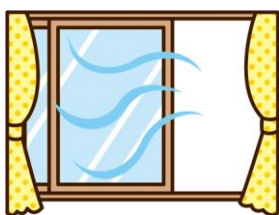
あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？冬休みやお正月や休みでつい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように保健だよりを通して病気の予防法などお伝えしていきます。本年もよろしくお願ひいたします。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう



## 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ことがあります。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16日～1月18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…インフルエンザA型、感冒、咽頭炎の順に多かったです。

多かった年齢…6歳以上、1歳と2歳同数、3歳の順に多かったです。

今月は発熱、目の症状、咳の症状の病児が多かったです。時期的に胃腸症状が多くなる頃です。急な嘔吐や下痢は感染性のことが多いです。対応される保護者やご兄弟がいらっしゃる場合は感染しやすいのでお気をつけください。特にトイレの共有や、ドアノブに感染源が残る場合がありますので、こまめな消毒も心がけましょう。



今月は、はやり目やプール熱による目の症状があるお預かりがありました👁️

## 知っておきたい 子どもの目のトラブル

### こんなときは要注意



目をこする、まばたきが多い

かゆいときや痛いときは、手で目をこすったり、まばたきが増えたりします。



涙でうるうるする、充血している

目を覆う結膜に炎症が起っていると、涙が増えたり、充血したりします。



目やにが増える

涙や分泌物が増えるために、目やにが増えます。

### 流行性角結膜炎（はやり目）

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

#### おうちでは……

タオルや寝具を介してうつることがあるので、**タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換**しましょう。

ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、**こまめに手を洗う**ことも重要です。

**登園再開の目安** 結膜炎の症状が消えたこと

### 麦粒腫（ものもらい）

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤くはれます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたがはれているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

#### おうちでは……

ほかの人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、長引いたりすることもあるため、**目を気にするそぶりがあるときは、冷やしたタオルを目に当ててあげ**ましょう。かゆみや不快感がやわらぎます。

**登園再開の目安** 人にうつらないため、**園を休む必要はありません**

※上記の症状がある場合は眼科、もしくは小児科を受診しましょう。