



暦の上では『春(立春)』という文字が見えますが、まだまだ寒い日は続きます。寒いと、思わず縮こまってしまいますが、『笑う門には福来たる』の言葉の通り、鬼退治の勢いそのままに、寒さも笑い飛ばしたいものです。笑顔には免疫機能を高める作用もあります。「うがい・手洗い」に笑顔を追加して、感染症にも負けないようにしましょう。

子どもの発熱

子どもは、体温の調節がうまくできないため、熱を出しやすく周囲の大人を心配させます。特に、子どもは体が小さく抵抗力が少ないので、わずかな菌の侵入でも発熱することがあります。



ご存知ですか？



子ども医療電話相談
#8000

◆休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいか、判断に迷った時に、電話で相談できる窓口です。
※地域により、利用時間が異なります。予め、「#8000」で検索し、利用可能時間を控えておきましょう。

迷った時に
相談できるのは、
安心できますね。



発熱(38度未満)以外の症状(下痢や嘔吐、けいれん、チアノーゼ等)がなく、食欲があり機嫌も良い時には、十分な水分補給を心がけ、安静にして様子を見ましょう。厚着や布団で、大量の発汗を促す昔ながらのやり方は、脱水状態になる場合があるのでやめましょう。

窒息事故に注意!



小さな子供は、手にしたものを何でも口に入れて確認しようとしています。「窒息事故」は0歳児に圧倒的に多く、1歳以上でも少なくはありません。小さな子供は喉が狭く、飲み込んだり吐き出したりする力が弱いため、喉に詰まったり、誤嚥や窒息を起こしたりすることがあります。窒息は、短時間で命にかかわることになるため、適切な予防と、いざという時の対応を覚えておきましょう。



いざ!という時の対処方法



- 【窒息のサイン】
- ・喉を押さえる
 - ・口に指を入れる
 - ・声を出せない
 - ・呼吸が苦しそう
 - ・顔色が青くなる

乳児	幼児(一歳以上)
① 乳児のあごを支えてうつ伏せに抱き、背中を叩く(5回)。 ② 乳児を仰向けにし、頭部を支え、胸の中心を圧迫する(5回)。	背後から両腕を回して、片方の手を握りこぶしにし、子供のみぞおちの下に当てる。もう片方の手をその上に当て、両手で腹部を上から圧迫する(5回)。

① 交互に繰り返す
② みぞおちの下の部分を押さえて腹部を圧迫

※政府広報オンライン参照

受診はお済みですか？

園での内科健診の日に、お休みされたお子様は、病院での受診はお済みでしょうか。未受診の方は、今年度中に必ず受診をお願い致します。また、健診(内科・園により歯科・耳鼻科)で受診を勧められていた場合もお願い致します。



感染性胃腸炎

(ノロ・ロタウイルス等)

冬季に流行する病気に、感染性胃腸炎が上げられます。44号では、インフルエンザを紹介しましたが、今回は感染性胃腸炎についてお伝えします。感染性胃腸炎の感染経路としては、感染者の便や吐物に含まれるウイルスが、手や食品に付着したり、乾燥して浮遊したりすることで、口から体内に侵入して感染します。また、ノロウイルスは、貝などの食品を介して感染することもあります。



十分な加熱を!

主な症状としては、突然の嘔吐、下痢や腹痛があげられ、発熱を伴う場合もあります。応急手当としては、嘔吐の症状が落ち着いてきたら、少量ずつ水分を取らせて、安静にするようにして下さい。嘔吐や下痢により、脱水症状になることがあるので、水分はしっかりと与えるようにしましょう。また、下痢が治まったとしても、一週間ほどはウイルスが排出されますので、注意が必要です。

◆基本は手洗い◆

トイレや帰宅後、食べ物に触れる前の手洗いは特に大切です。せっけんやハンドソープを十分に泡立てて、爪の間や手首まで30秒かけてしっかり洗い、流水で流します。また、普段から十分な睡眠やバランスの良い食事で体調を整え、免疫力を高めておくことも大切です。



二次感染に注意!

嘔吐を処理するときは、マスクと手袋をつけ、自分が感染者にならないように気を付けましょう。



※マスクと手袋は使用後必ず破棄し、汚染されたもので破棄が可能なものは、出来るだけ破棄することを勧めます。

食育だより(2月号)も御覧下さい。親子で一緒に、健康・衛生についても話し合ってみてくださいね。

