

ぴのっこの健康だより

第48号 令和元年11月
発行・株式会社ピノキオポレーション



残暑が厳しかった今年も、気が付けば冬將軍の気配がし始めました。寒いと体が縮こまってしまいますが、小春日和の日には、お散歩に出かけてみてはいかがでしょう。戸外に出た時には、うがい手洗いを忘れずに、感染予防に努めましょう。

インフルエンザ

知ってる？
僕、強いよ？

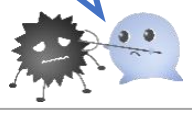
高熱・咳・鼻水・喉の痛み・筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。感染発症共に予防を心がけましょう。

POINT 大人も一緒に 予防接種を！



周りの大人が感染源とならないように、子どもと一緒に予防接種を受けておきましょう。効果は個人差があるものの、一般的には接種から2週間で抗体が出来始め、約5ヶ月持続します。10月〜12月頃に、毎年受けることをお勧めします。大人は1回接種ですが、13歳未満の子どもは2回接種します（生後6ヶ月から可能）。
ワクチンには鶏卵が使われていますので、卵アレルギーがある場合は、必ず医師と相談することをお勧めします。

基本は「手洗い・うがい・咳エチケット」です。予防接種は、感染してしまっただ後に、発症を防いだり、症状を軽くしたり、重症化を防ぐための手段だと考えましょう。



感染性胃腸炎 に注意下さい

冬期〜初春にかけて嘔吐・下痢症状を伴う感染症胃腸炎が流行します。原因は様々ですが、特に感染が広がりやすいのはノロウイルスとロタウイルスです。おなかの風邪と診断され、知らぬ間に感染が広がってしまう事があるため、注意が必要です。居ないと思うよね…フツ

◆ノロウイルス
症状：吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛
子どもは嘔吐、大人は下痢が多い
潜伏期間：1〜3日程度
有症期間：24〜48時間
感染経路：経口、接触、飛沫感染

◆ロタウイルス
症状：嘔吐、下痢、脱水症、便の色が白い
乳幼児に多い
潜伏期間：1〜3日程度
有症期間：5〜6日（下痢持続時間）
感染経路：接触、経口、飛沫感染

左記の観点から、ピノキオ幼児舎では排泄物等が付着した衣服等を園内で洗うことはしていません。ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。

予防に最も有効的な対策は手洗いです。トイレの後や、食事や調理の前は石鹸と流水でしっかりと洗い、タオル等の共有は避け、うがいも行いましょう。*まだ上手に洗えない0〜2歳児は、大人が援助しながら指の間までしっかりと洗うようにしましょう。

感染しても発症しないことがあることをご存じでしょうか（不顕性感染）。感染性胃腸炎であっても、三割程度は存在しています。右記の感染経路を踏まえ、日頃から便などの取り扱いに気を付けておくことは、感染拡大を未然に防ぐためには、とても大切な考え方になります。

秋冬のスキンケア

赤ちゃんの皮膚の厚さは大人の約半分しかなく、皮脂の量は大人の3分の1しかありません。

秋・冬への季節の変わり目は特に乾燥します。スキンケアを毎日行い、皮膚のトラブルを回避しましょう。

《入浴の仕方》

タオルやスポンジでゴシゴシ洗うと、皮膚の角層まで傷つけてしまい、乾燥症状が強くなります。洗浄力の弱いものをよく泡立て、手で優しく洗うくらいで十分です。

《保湿》

入浴後、肌が湿っているうちに保湿剤をたっぷり塗りましょう。一日2回が基本です。

《衣類の選び方》

刺激の少ない綿素材がお勧めです。ポリエステル等の合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみが増す場合があります。

水分補給は冬も大切

夏は熱中症対策で

「のどが渇く前に水分補給しましょう」と言われてきましたが、寒くなってくると忘れがちになってしまいます。

水分補給はうがい、手洗いと同じようにとても大切な風邪の予防対策の一つです。

風邪のウイルスは乾燥が大好きで湿度が苦手です。

そのため、水分補給で鼻やのどの粘膜を潤すことで体に侵入しづらくすることができます。ジュース等は糖分が多く含まれていますので、水や麦茶で水分補給を行いましょう。

