

2020



病児・病後児保育室 すこやかルーム

すこやかだより

第6号

気温が低く乾燥した日が続いています。寒いからといってお家の窓を閉め切っていますか？ 長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。

2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけては最も寒くなると言われています。感染症等もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い予防に努めましょう。

おむつかぶれ、しもやけ・あかぎれ

おむつかぶれ

おむつが直接あたる部分が炎症を起こした状態のことを言い、湿気や汗、カビ、サイズの合わないおむつ摩擦による刺激など、複数の要素が重なって起こります。乳児特有の水っぽい便や尿が長時間付着することが、なかでも一番の原因になり、かぶれた状態になります。こまめにオムツ交換をして、清潔に保つことが一番の予防法です。かぶれてしまった場合は、患部に強い刺激を与えないように汚れをぬるま湯で洗い流し、柔らかいタオルで優しく拭き取った後に適切な軟膏を塗りましょう。



しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣をつけ、手洗いはしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時にハンドクリームを塗った後、サイズの合う手袋と靴下を身につけることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりと摂りましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。

コンコンッ！ 咳でいませんか？

寒さが深まり、あちらこちらから咳が聞こえてきます。咳はインフルエンザの主要症状の一つでもあります。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がる事があります。咳エチケットを守り、咳が出ているときはマスクを着用しましょう。



- ①洗濯物を干したり、加湿器等で湿度を調節するなどして、喉を潤しましょう。
- ②咳がひどいときは背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。
- ③麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



○病児・病後児保育利用実績

11月1日～30日：合計25件（急性上気道炎、骨折、結膜炎、インフルエンザ、手足口病、喘息、肺炎、胃腸炎）

12月1日～31日：合計31件（インフルエンザ、骨折、結膜炎、発熱、突発性発疹の疑い、流行性角結膜炎、気管支炎、喘息性気管支炎）

1月1日～31日：合計16件（急性中耳炎、喘息性気管支炎、インフルエンザ、肺炎、気管支炎、胃腸炎、上気道炎）