



米田西保育園
看護師 吉田



朝晩、めっきり冷え込むようになってきました。体温が下がると免疫力も下がります。
外出後の手洗いうがいを徹底して、風邪やインフルエンザ、胃腸炎などの感染症を予防しましょう。
今年度も残り4ヶ月。受け忘れていた予防接種はありませんか？ 自費で接種しようとする
ほとんどが1本1万円前後はする高額なワクチン。あらかじめ**予防接種券の使用期限を確認しておきましょう。**

11月の病気

発熱 のべ 74名 下痢や嘔吐 25名 溶連菌感染症 6名
突発性発疹症 3名 インフルエンザ 1名
・高熱の出る子が、増えています。
鼻水が出ている子もたくさんいます。



12月の保健行事

乳児身体測定 12/2(月)・3(火)
幼児身体測定 12/4(水)
保健指導 未定



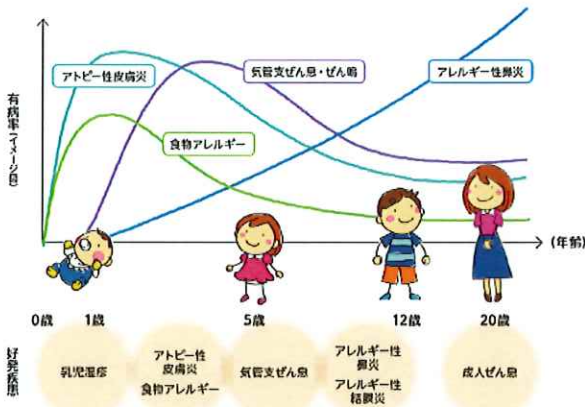
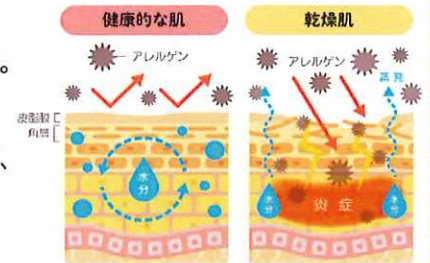
鼻水を拭き取らずにいると、新しくできた鼻水が、鼻から出る邪魔をしてしまいます。すると**出られなかった鼻水には雑菌が繁殖して、ドロツとした緑色の鼻水**(できたての鼻水は、透明でサラサラ)になります。このドロドロ鼻水が**中耳炎や副鼻腔炎の原因に…。**

「拭いても、また出るから、拭いても無駄」ではなく、鼻水はこまめに拭き取り、サラサラの鼻水のまま出すようにしましょう。

3歳までのスキンケアでアレルギー発症を予防できるかも？

子どもの皮膚は、角層が薄く、皮脂の分泌量が不安定なため、「バリア機能」が未熟です。そのため些細なことで、湿疹や皮膚炎、細菌・ウイルスの感染などの皮膚トラブルが起きやすい特徴をもっています。しっかりとスキンケアをして、皮膚バリアを整えることが、大切です。特に食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の予防には3歳ぐらいまでのスキンケアが重要です。乾燥して荒れた皮膚からは、アレルギーを引き起こす物質が侵入して、**食物アレルギーの発症の度合いが高まること(経皮感作と言います。)**が分かっています。また、アトピー性皮膚炎を発症した場合でも、「**早期に治療して湿疹をゼロにすることで、アトピー性皮膚炎、小児喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎(花粉症)、喘息などへと形を変えて起きるアレルギー疾患への進展(アレルギーマーチと言います。)**を予防できる可能性が高い。」との報告があります。

「カサついているかな」と感じたら、こまめに保湿しましょう。



参考: 日本小児アレルギー学会、小児アレルギー疾患総合ガイドライン2011, 監利企画, 2011.

スキンケアのポイント

- ① 保湿・・・朝晩の2回以上/日。入浴後5分以内に塗る。
- ② 部屋の湿度・・・40%以上に。
- ③ 入浴・・・必要以上に皮脂が剥がれないように、ぬるめのお湯で。ゴシゴシ擦らず、泡・手で洗う。
- ④ かゆみ・・・爪は短く切る。かゆみ止めの薬を使用。
- ⑤ 睡眠・・・細胞を修復し再生する成長ホルモンは、夜10時以降分泌されます。夜ふかしは大敵。
- ⑥ 栄養・・・ビタミンA・B2・B6・Eをとる。



子どもの鼻風邪と「目やに」

涙は、常に涙腺から分泌され、まばたきして、目の表面を潤し、ゴミや垢を洗い流し、目から鼻に流れる管(鼻涙管)を通して、鼻に流れ落ちています。

「目やに」は涙が乾いて垢になったもので、正常な代謝による老廃物です。朝に「目やに」が多いのは、寝ている間は目を閉じているので涙が蒸発せず、「目やに」になるからです。

風邪などが原因で、鼻粘膜が腫れて鼻涙管が押されて狭くなると、行き場を失った涙は目に溜まり、乾いて大量の「目やに」になることがあります。この場合、目の病気ではないので白目(結膜)は赤くなりません。優しく「目やに」を拭き取り(目がしらから目じりに向かって)ましょう。**白目が赤い時は、眼科。白目は赤くないのに目やにが多い時は、耳鼻科か小児科で、鼻風邪を治療しましょう。**

