



寒いからといって、必要以上に厚着をさせていませんか？ 外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着をし過ぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ばせましょう。



もうすぐ冬 乾燥に注意

鼻・のどが渴きます

風邪やインフルエンザウイルスは冷たく乾いた環境が大好きです。予防のためマスクで鼻や喉を温かく湿った状態に保ちましょう。

皮膚が乾きます

あかぎれ、しもやけなど皮膚のトラブルには保湿クリームがおすすめです。ただし、症状がひどいときは皮膚科でお医者さんに相談して下さいね

部屋の中が乾きます

エアコンやストーブで暖めると部屋の空気が乾いてきます。加湿器やぬれタオルを使い湿度計を置くなど気を配りましょう。

感染性胃腸炎(ノロウイルス ・ ロタウイルス)

冬を前にして流行するのが、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎です。子どもの冬場の胃腸炎は、ほとんどがウイルス性で、ロタウイルスは3歳未満、ノロウイルスは、すべての年齢で見られる胃腸炎です。ロタウイルス 胃腸炎のうんちは、白色です。

症状 潜伏期間は1～2日で主な症状は嘔吐と下痢です。軽いものは嘔吐だけ、下痢だけで終わるものもありますが、発熱や頭痛を認めるものもあり、症状からのウイルスの特定はできません。

ウンチの性状は、軟便から水様便まで程度により様々で、ロタウイルスの場合、米のとぎ汁のような白色便がでることがあります。また、サルモネラやカンピロバクターなどの細菌性胃腸炎では、血便を認めることがあります。

治療と経過

ウイルス性の場合、対症療法(水分補給、整腸剤、食事療法)を行います。

細菌性の場合、感受性のある抗菌剤を内服します。嘔吐は1～3日で軽快することがほとんどですが、頻回の嘔吐の場合は電解質補給製剤を少量ずつ飲ませましょう。下痢が改善するのに3～4日から1週間かかることもあり食欲があれば消化のよい食事を取るようにしましょう。

感染性胃腸炎は出席停止にはなりません、普段の子どもの様子と異なるときは無理をせずにお家でゆっくり休みましょう。

今日は何の日！？

11月8日は『いい歯の日』

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分で磨ける子でも、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。

本で行われた歯科指導で歯みがきカレンダーをいただきました。歯みがきができたなら色を塗りして興味を持たせることが出来るとういのですね。



11月9日『換気の日』

「いい空気の日」と読ませることから換気の日といわれています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道を作り1時間に1回、5分程度の換気を心掛けましょう。

11月12日は『皮膚の日』

空気の乾くこの季節は皮膚のカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシ強くこすらず、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。

つくしんぼ室利用状況 熱 2名 嘔気・嘔吐 2名 腹痛 1名 ケガ 2名
今月の感染症状況 アデノウイルス感染症 1名 溶連菌感染症 1名