

ほけんだより12月

第1子配付

令和2年12月4日(金)
高岡市立福岡小学校 保健室
NO. 11

今年もいよいよあと1か月となりました。今年1年間、健康に過ごせましたか？
寒さもいよいよ本格的になってきました。みなさんの楽しみにしている冬休みはもうすぐです。クリスマスやお正月があり、わくわくドキドキする時期ではありますが、早寝・早起き、朝ご飯、運動を心がけて、かぜに負けない強い体づくりにつとめましょう。



冬に流行しやすい感染症！

インフルエンザ

2～3日の潜伏期間の後、突然高い熱(38℃～40℃)が出て、咳や鼻水、くしゃみ等の症状の他、筋肉や関節等、体が痛くなる。

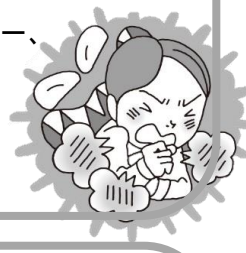
合併症として、気管支炎や肺炎、インフルエンザ脳症等を引き越すこともあるため、注意が必要。



RSウイルス感染症

4～6日の潜伏期間の後、多くの場合、鼻水程度から始まり、38℃～39℃の熱、咳、下気道症状がでる。年齢を問わず、何度も再感染する。

気管支炎になると、ヒューヒュー、ゼイゼイといった喘鳴が聞かれるようになり呼吸困難になることも。乳幼児は重症化しやすい。



感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症)

12～48時間の潜伏期間の後、吐き気、おう吐、下痢を主な症状として発症するが、腹痛、頭痛、発熱を伴うこともある。

感染者の排せつ物1g中には約1億個、おう吐物1g中には約100万個のウイルスがいるのに対し、数十個のウイルスで人へ感染してしまう、感染力の強いウイルスである。

消毒をする際には、アルコール消毒液ではなく、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使用する。



かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



3 外で元気に遊び体力をつける



5 人混みをさけるようにする



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！



普段からの正しい生活習慣が、免疫力を高め、感染症に負けない強い体づくりにつながります。



冬の皮膚トラブルに注意!



冬になり、空気が乾燥してくると、皮膚のトラブルが出やすくなります。子供の皮膚は、大人に比べて2分の1から3分の1と薄いため、乾燥しやすく、刺激や摩擦にも弱いいため、傷つきやすいです。

また、今年は、例年以上に頻繁な手洗いやアルコール消毒をしているため、皮膚トラブルが起きる可能性が高くなっています。日頃から、こまめに保湿等のケアを行いましょう。

乾燥肌

冬は空気が乾燥するため、皮膚も乾燥してあれたり、かゆみが出たりする。特に、子供は皮膚のバリア機能が未発達のため、ひどくなると、白い粉をふいたようになっていたり、あかぎれや発疹になったりする等、さらなる皮膚トラブルにつながることもある。



あかぎれ・しもやけ

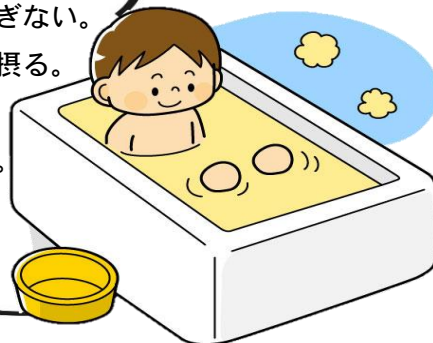
あかぎれ・・・皮膚がひどく乾燥し、うるおいがなくなってしまうために、冷たい風や冷水等の刺激を受けやすくなって起こる。赤くただれ、ひび割れるなどの炎症を起こしたもの。

しもやけ・・・最低気温が4～5℃の時期に起きやすい。皮膚が冷たい空気に長時間さらされて、血行が悪くなり、赤や白のまだら模様になったり、赤紫に腫れたりして、かゆみを伴う状態。



★ 効果的な対策方法 ★

- ◎冷たいジュースや生野菜等の体を冷やす食品は摂り過ぎない。
- ◎にんにくやしょうが等、体を温める効果がある食品を摂る。
- ◎手袋や帽子等で、体の先を保温する。
- ◎ぬれた手足の水分は、ハンカチ等でしっかり拭き取る。
- ◎お風呂で手足をマッサージし、血行をよくする。
- ◎お風呂後、手洗い後等に、たっぷり保湿剤をぬる。



赤くてヒリヒリ 舌なめ皮膚炎に注意

子供がついくちびるをなめてしまう…口のまわりが赤くなり、ヒリヒリ痛い「舌なめ皮膚炎」になっていませんか? 早く治すために、次のことをしてあげてください。

マスクをつける

口のまわりの湿度が増すので、かゆみが軽くなりなめる回数を減らせます。



薬は入眠後に

リップクリームや薬はすぐになめてしまうので、眠っている間に塗ってあげてください。



ほかの原因に注意

乾燥以外にもなめてしまう理由があるかもしれません。食べ物や歯磨き粉がついたままになっていないか、よく見てあげてください。

