

病児保育室だより わかば 第 9 号

わかば病児室
看護師
H 30年 11月 1日

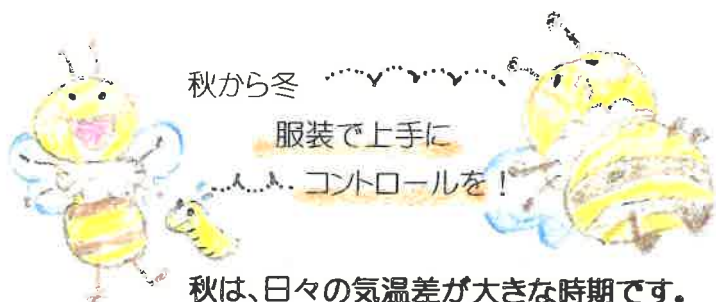
秋、冬のスキンケア 寒くなると、子供の皮膚は大人に比べて乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いので、とても傷つきやすくなります。皮膚が乾燥すると痒くなるので、掻いてしまい、たくさん傷がついてしまったということも…。冬、皮膚が乾燥する時期には、清潔と保湿を心がけましょう。



- ★体調が悪くなければ、毎日入浴し、清潔を保ちましょう。
- ★入浴時、ゴシゴシ洗うと、皮膚を傷つけるので、優しく手で洗いましょう。
- ★入浴後、タオルで優しく拭いたらすぐに、刺激の少ない保湿剤などで、スキンケアをしましょう。
- ★直接肌に触れる部分は、木綿の衣類がよいです。化学繊維の衣類は、静電気が起こりやすく、皮膚に目に見えない傷をつけます。
- ★毎日手入れをしても肌荒れが続く場合は、受診して相談しましょう。

◎保湿剤の塗り方のポイント

皮膚を清潔にした後に、こすらず手のひらを使って滑らせるように塗ります。



秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は、特に朝夕の気温差が大きく、一日の最高気温が 25℃を超えて暑い日もあり、また雨の日は昼間でも、15℃位までしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。寒いからと、たくさん着ていると、思うように体を動かして遊ばせん。薄着になって、少し寒くても体を動かして遊びましょう。

気温に合わせた服装の目安

- 25℃以上 …半そで
- 25～20℃ …長袖シャツ
- 20～16℃ …薄手の上着
- 16～12℃ …薄手のセーター
- 12～8℃ …薄手のコート
- 5℃未満 …ダウンやマフラー

インフルエンザ Q&A



インフルエンザを巡る状況は、絶えず変化しています。保育者は正しい知識を持ち、しっかり予防対策を。最新の情報を知っておくことも重要です。

Q ウィルスにいろいろな種類があるのはどうしてですか？

A インフルエンザウィルスが常に構造の変化を繰り返すからです。ウィルスには主に A 型・B 型・C 型があり、それぞれが変異する上、その年毎に流行する型が変割ります。また、感染を繰り返し突然変異することで、動物から人に感染するウィルスになることもあります。

Q 新型インフルエンザって何ですか？

A 新型インフルエンザとは、季節性インフルエンザと抗原性が大きく異なり、ほとんどの人が免疫を持っていないために急速に流行・拡大し、健康に大きな被害を与える恐れがあるインフルエンザのことです。

Q 予防接種は何歳から受けられますか？接種の時期は？

A 重篤な卵アレルギーのない子供であれば、生後6ヶ月から接種可能です。13歳未満は、2～4週間開けて2回接種がすすめられています。また、予防接種をしてから抗体ができるまで数週間かかります。流行がはじまるのが11月中旬から12月にかけて、また、ピークが1～3月なので、10月の前半に1回目を接種すると効果的です。

Q インフルエンザワクチンの接種は、どのくらいの効果がありますか？

A 1歳以上6歳未満の子供に対するインフルエンザワクチンの効果は20～30%ともいわれています。接種により完全に予防できるわけではありませんが、インフルエンザ脳症などの重い合併症を回避するためにも、予防接種でインフルエンザにかかるリスクを少しでも下げることが、意義のあることです。

Q 乳幼児が特に気をつけることは？

A 乳幼児はおとなに比べウィルスを長期間排出するため、感染源になりやすいといわれています。また、インフルエンザ特有の全身症状(頭痛・倦怠感・筋肉痛)が少なく、風邪と見分けがつきにくいことも。おかしいなと感じたら、直ぐに受診することが大切です。

先月の病児保育利用数と疾患

利用数 2名 感染性胃腸炎

最新情報は、国立感染症研究所感染症センター・文部科学省 厚生労働省で確認できます。