

お肌のトラブル 湿疹の種類

●かぶれ(接触皮膚炎)●

刺激やアレルギーを起こす物質に接触することでおこります。金属や化学物質、太陽光、植物など原因物質がわかれば肌に接触しないようにします。

●じんましん●

寒暖差やストレス、薬や食べ物、カビや虫刺されなど様々な刺激がきっかけでおこります。

●あせも(汗疹)●

暑さや高い湿度により汗腺の出口が詰まり炎症がおこります。

●アトピー性皮膚炎●

肌が粉を拭いたようなかさついた状態から掻き壊してじくじくした発疹になるのが特徴です。

●ウイルス・細菌感染の湿疹●

とびひ、水ぼうそう、はしか、風疹、手足口病、りんご病、溶連菌感染症、川崎病などがあります。

湿疹の原因がわからない場合や湿疹以外の症状が出ている場合はまず小児科に受診するのがよいでしょう。

編集後記

皆さまこんにちは！健やかな子159号を担当しました、みなみ野敬愛保育園の看護師です。

家でデグーを2匹飼っています。デグーは「アンデスの歌うネズミ」と呼ばれ、鳴き声がきれいです。

名前を呼ぶと寄ってきて、なでると気持ち良さそう。な何とも言えない表情になります。

とってもかわいらしく、

我が家の癒しとなっています。



おしえて♥ナース 「雪は食べても大丈夫？」

冬の風物詩とも言える雪やつらら。子どもは食べたりなめたりしたくなりますが、食べても大丈夫なのでしょうか？雪の結晶は、雲の中で微粒子を核としてできた氷の粒が、水蒸気と結合してできたものです。この微粒子には大気中の塵やホコリが含まれています。雪の結晶が地上に降りてくる過程で溶けたものが雨になり、溶けずに残ったものが雪になります。つらは雪や雨が地上で再度凍ることによってできます。

つまり、白く無色透明に見える雪やつらは水蒸気と塵、ホコリでできています。衛生面を考えると食べないほうがよいでしょう。

雪が降ると子どもは喜びます。雪だるまやかまくらを作ったり、そりで遊んだりして楽しみましょう。

雪の結晶の観察もよいかもしれません。

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園	TEL042-663-4017
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
お気軽にお尋ねください。

Keiaigakuen

けいあいがくえん

健やかな子

保健編
NO.159
2022年
1,2月号



冬に流行する 感染症と 健康管理

お肌の トラブル 湿疹の種類

おしえて♥ナース
雪は食べても
大丈夫？



冬に流行する感染症と健康管理



冬は健康管理に一層気をを使う季節ですね。そんな冬に気になる病気や元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

冬はどんな病気が流行するの？

■ノロ・ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎

主な症状：発熱、嘔吐、水のような下痢、脱水など。

ロタウイルスでは白っぽい便が出ることもあります。



■インフルエンザ

主な症状：高熱、頭痛、関節痛、倦怠感など。

重症化するとけいれん・意識障害が起こることもあります。



■RSウイルス

主な症状：発熱、咳、喘鳴（ゼーゼーと音がする呼吸）、呼吸困難など。

■マイコプラズマ肺炎

主な症状：発熱、長く続く咳、倦怠感など。

風邪に似ているので咳が長引くときは受診してください。



夜間救急でも受診が必要な咳は？

●異物を飲み込んだ可能性がある

●犬やオットセイの吠えるような聞きなれない咳をしている時

●息苦しそうなお様子で、肩や腹を使って息をされていて呼吸が早い

●顔色や唇の色が悪い、眠れない、飲食ができない

●呼吸とともにゼーゼーと音がする、うなるなどの様子がある

咳が2週間以上続いている、熱・鼻水など風邪のような症状がある場合、気になる場合は日中受診しましょう。



寒い冬を元気に過ごすポイント5

① 手洗い・うがいをしっかりと！

感染予防の基本です！

外から帰ったら必ず行いましょう。



② 加湿と換気で室内環境を整える

温度：18～22℃(冬場)

湿度：50～60% が最適です♪

30分毎に約5分程度、こまめに換気をしましょう。



③ 外で体を動かして遊ぼう

外気に触れることで自律神経が刺激され、
身体の抵抗力が高まります。

服は厚着をせず、脱ぎ着ができる格好がよいです。



④ 規則正しい生活

十分な睡眠とバランスの良い食事を！

また、ビタミンを意識して摂りましょう。

(豚肉・胚芽米・果物・野菜・イモ類など)



⑤ 人ごみを避ける

感染の機会を減らすため、できるだけ
人の多く集まる場所は避けましょう。

