

2月 ほけんだより

末広認定こども園 保健室 本村

節分は過ぎてしまいましたが、『鬼は外！福は内！！』と一緒にカゼやインフルエンザウイルスも外！豆を当てる事が出来ればいいのになぁ…と思う今日この頃。暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日は続きそうです。引き続き体調管理に励みましょう！！

インフルエンザのピークは過ぎたかな？という感じですが、まだまだ油断は禁物です。手洗い・うがいとは別にこんな予防法もありますよ。

鼻うがいで



うがいといえば、口にふくんでガラガラ…。しかし、普通のうがいでは口やのどについたウイルスしか洗い流せません。もっと広範囲を洗い流せるのが、『鼻うがい』です。

コップを使う方法、洗面器に顔をつけて行う方法などやり方はいろいろありますが、ぬるま湯に塩をとかし(水1リットルに対し、塩9グラム)、片側の鼻からその食塩水を吸い込み、また出します。なれると、吸い込んだ食塩水を口から出すことができます。

この方法は、かぜの予防や花粉症の人に効果があると言われています。ただし、耳や鼻に慢性疾患のある人にはむかないので、注意してください。

鼻うがいをするときは、耳鼻科の先生の指示を受けた方がよいかもかもしれませんね。

こんな情報も

実は『うがいはインフルエンザ予防に効果がない』と言われることがあります。え！？ということ？と思いますよね。効果がないと言われるようになった理由としては、「うがいはインフルエンザを予防する効果があるというエビデンス(科学的根拠)がない。」ということだそうです。あくまで『インフルエンザ予防』の場合です。

うがいのインフルエンザ予防効果については以前から疑問視されていました。というのは、インフルエンザウイルスを吸入し、のどの粘膜や気管支の細胞に付着した場合、細胞の中へ侵入するのに要する時間は数分～20分といわれているからです。

流行期でウイルスが空気中に多数あるときは、数分～20分ごとにうがいをしないとウイルスの侵入を防げないことになります。しかし、それは現実的ではありません。だから効果がないと言われつつあるようです。

しかし！うがいすることで、口の中に付着している細菌やウイルスを体内へ排除することができます。また、のどを適度に刺激し、粘液の分泌や血行を促進します。さらに、のどの潤いを保って、こういった繊毛運動の衰えを防ぐという効果があるというふうに考えられています。(インフルエンザなど冬に流行する病気のウイルスや細菌はたいてい高湿度に弱いです。)

「うがいをしていれば大丈夫」というものではありませんが、「少しでもかぜやインフルエンザ感染の確率を下げる」という意味では有効といえるでしょう。

再度、ご確認ください

感染症の流行する時期。どうしても体調の優れない日が増えます。「前日、熱が出ていた」「熱はないけれど下痢をしている」「なんとなく食欲がない」など、おうちの方から、担任の先生等に、朝のお預かりの時にノートや口頭でお伝えいただいているかと思えます。熱がないのも大切ですが、お預かりしてからお迎えまで、普段とかわりなく、元気にお友だちと一緒に活動できるかを目安にしています。『集団生活が可能』な状態であることが大切です。受け入れのとき、不安な要素がある場合は、ご相談いただけるとうれしいです。安心してお預かりしたいと思っておりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



そろそろやってきます！花粉症の季節

子どもの花粉症は年々増えており、5～9歳で13.7%、10～19歳では31.4%と大人の発症率と変わりません（参考：鼻アレルギー診療ガイドライン2016年版）。スギ花粉症は、花粉が飛散する時期と風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。また、乳幼児では症状を具体的に伝えることが難しいため、まわりが注意を払う必要があります。

スギ花粉が飛散する時期に、子どもが熱はないのに“くしゃみ”や“鼻水”が止まらない場合は『スギ花粉症』かもしれません。花粉症では、“目のかゆみ”を伴うことが多いので、風邪と花粉症の判別の指標のひとつになります。気象庁では、2月中下旬頃から飛散するとの予報ですが、敏感な人たちはもう少し早く感じるのかもしれませんがね。



スキンケア



入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

今月のつづき

毎月、身体計測の時に担任の先生方にアタマシラミのチェックをしてもらっています。そこで見つかるのが、シラミではなく『フケ』。この時期の乾燥のせいもありますが、シャンプーやコンディショナーの洗い残しが原因とも考えられます。幼児さんになると、自分で頭を洗えるお友だちも増えます。成長の証ですが、まだまだ不十分なこともあります。しっかり流せているかチェックしていただくことをお勧めいたします。

しかし、しっかり洗い流せていても、頭皮までゴシゴシ洗うと、必要な油分まで洗ってしまい、乾燥してしまうこともあります。これもフケの原因になります。ぜひ、ご家庭でもフケのチェックもしてみてください。

保健室 本村

