



保健だより

2022年 令和4年 1月号 (第451号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

新年あけましておめでとうございます

新しい1年がスタートしました。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。今年も、保健だよりを通して、健康管理に関する情報や 病気の予防法などお伝えしたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。



年末年始のお休みはいかがでしたか？連休中はついつい不規則な生活習慣になってしまいがちです。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう！

冬の乾燥対策

皮膚の乾燥

こどもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥すると、そのバリア機能がどんどん失われてしまいます。肌を保護するバリアがない状態なので、乾燥肌がすすむと、発疹など、さまざまな皮膚トラブルが出やすくなります。

乾燥対策のポイント

○入浴

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、肌を乾燥させてしまいます。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いましょう！肌が乾燥気味のときは、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、かゆみがつよい時はぬるめの湯温で入浴しましょう！

○保湿

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。特に乳児は冬場だけではなく1年を通してスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師等に相談して、こどもの肌質や年齢にあった保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

のどの乾燥

冬の冷たい空気や乾燥した空気は、のどを痛めやすく、炎症が起こりやすくなります。そのため、温度や湿度の調整が大切です。



乾燥対策のポイント

○湿度の管理

室内に洗濯物を干したり、加湿器を使用したりして湿度を調節し、喉を潤しましょう。定期的に、室内の換気も行いましょう！

感染性胃腸炎が流行する時期です

おう吐や下痢などの症状から、脱水になりやすく、また体力の消耗も激しいため、回復にも時間がかかります。感染性胃腸炎の原因となる、ノロウイルスやロタウイルスは、**感染力がとても強く**、少量のウイルスでも感染するため、集団で流行しやすい感染症の1つです。

※おう吐物や便には1グラムあたり**100万～10億個もの**ウイルスが含まれているので、感染防止として適切な処理が大切です。

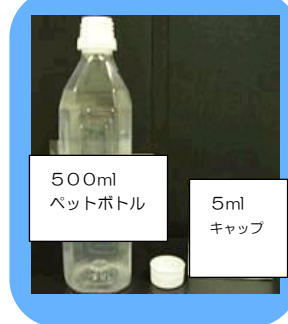
○登園のめやす

「おう吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること」
(厚生労働省 保育所における感染症対策ガイドラインより)

○消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤として市販されている、ハイター・ブリーチ(次亜塩素酸ナトリウム)と500mlのペットボトルを使って作ると簡単です！

※こどもが誤って飲むことがないように注意しましょう。



◆ トイレの便座やドアノブ、手すり、床等の消毒

0.02%へ希釈し、使用します。

キャップ半分弱(約2ml)の次亜塩素酸ナトリウムの原液を、500ml ペットボトル1本分の水に加え、使用します。

◆ 便や吐物が付着した床等の消毒

0.1%へ希釈し、使用します。

キャップ2杯(約10ml)の次亜塩素酸ナトリウムの原液を、500ml ペットボトル1本分の水に加え、使用します。

予防の基本

- 手洗い・うがい
- 症状がある場合は、早めにかかりつけ医へ相談
- 適切な処理



乳幼児健診について(1月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の実施につきましては那覇市保健所ホームページでご確認ください。日程等詳細については対象者の方へお知らせが届きますので、そちらをご確認下さい。

***お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962**