



ほけんだより

2005年11月号

明照保育園



【子どもの健康状態】

10 月末頃乳児クラスで流行り出した水痘（みずぼうそう）ですが、11 月入り幼児クラスにも数人出ています。また、欠席理由のほとんどは熱や咳（風邪）で、風邪がこじれて肺炎で入院する子もいました。嘔吐下痢の症状も少し出始めています。

【内科健診がありました】

囑託医の市川先生により 11/9（水）に花組・乳児、11/15（火）に月組・星組の内科健診がありました。健康状態はおおむね良好でしたが、結果についてはおたより帳を見て下さい。



【水痘（みずぼうそう）について】

症状ってどんな・・・？

水痘は、小さい水ぶくれのような発疹が全身（頭部、陰部にも）に多数出ることが主な症状で、約 1 週間～10 日で回復する感染症です。一度かかると終生免疫が得られるので 2 度とかかりません。免疫の異常などがあると致命的になることがあります。ほとんどは軽症といってよいでしょう。大きな合併症もあまりありません。

水痘は、学校保険法により発疹がすべて消え、かさぶたになるまで他の子どもにうつる可能性があるため出席停止と決められていますが、感染力が強いので集団生活の保育園では流行することは珍しくありません。

水痘にかかってしまったら・・・

かきむしって化膿することもあるので爪を短くしておきましょう。小さな子どもなら手袋をするのも良いです。口の中にも発疹が出来るため、食事は刺激が少なく消化の良いものをとるようにしてあげましょう。

予防接種はある？

水痘による大きな合併症はないため、予防接種も任意接種（病気としての程度はやや軽く社会的な重要性もやや低いため国として広く接種をすすめているわけではないもの）という位置づけです。ワクチン接種を受けるか受けないかは父母の自由な判断となります。そのため、その料金も税金でもまかなわれるのではなく個人の負担です。値段も医院・病院によって違います。ワクチン接種者の 10～20%が感染を十分防げずに軽い水痘になることがあります。

他の予防接種はしてもいいかしら・・・

感染症が流行していると、予防接種を見合わせる必要がありますので注意してください。もし近日に予防接種をひかえていれば、園で水痘が出ていることや具体的にいつ頃接触があったかどうかなど医師に情報を伝え相談してください。

インフルエンザ等の予防接種を予定されている子もあると思いますが、水痘の子とも接触した可能性のある場合、水痘以外の予防接種は見合わせた方がよいでしょう。

かかったかもしれない、でも仕事は休めないかもというときは・・・

また、予防接種をうっていない場合、患者と接触後二日以内に接種をすれば発症を抑えられる、または軽くすむ場合があります。ただし、水痘予防接種をすると、一ヶ月は他の予防接種ができません。

発症した後には、なるべく早く受診して水痘ウイルスに効果的な薬を内服することで、症状を軽くすることができます。が、これは医師の方針によって勤める方勤めない方とおられます。

【入浴のチカラ、知っていますか？】

冬の肌のトラブルは子どもも大人も悩みのたねですね。原因は①寒さによって血行が衰えること、②皮脂が十分に分泌されないために肌の潤いを守るバリア機能が減退すること、③外気が乾燥しているために肌に蓄えておいた水分が奪われてしまうこと、の3つです。園でもかさかさ肌の子どもが目につきます。そこでみなさんバスタブにきちんと浸かっていますか？肌の状態を改善する効果が期待できる作用がいっぱいなのです！

1 汚れを落として清浄にする

バスタブにゆっくりと浸かれば、それだけで水溶性の汚れはほとんど落ちると言われています。また角層が水分を吸ってふやけた状態になるので洗うときに皮脂などの油性の汚れや古い角層も、こすって肌をいためることなく落とすことができます。すでに乾燥肌の子どもにはナイロンたわしでのごしごしは厳禁です。お父さんお母さんの手のひらであらってあげてください。汚れはそれで十分に落ちます。

2 新陳代謝をたかめ血行を促進する

からだの芯まで温まると温度による刺激が体全体の働きを活発に。内分泌機能も活性化するため、ホルモンの分泌が潤滑になり、新しい細胞を生み出す力はもちろん、体全体の調子を整える作用があります。また抹消の血管が拡張し、血液の循環が活発に。酸素や栄養が隅々まで供給されます。

3 それに加えて・・・

お風呂からあがったらすぐ（できれば3分以内に）乳液やクリームを塗って保護膜をつくとバリア機能をあげるのに効果的です。

