

ほけんだより



冬至も過ぎ、本格的な冬が沖縄にもやってきました。「寒い～!寒い～!」と言いながらも活動をしていくとじわっと汗がにじみ、「やっぱり暑い～!」と笑顔が見られる子ども達です。

寒くなってくると多く見られるのが皮膚のトラブル。子どもの皮膚は角層が薄く、皮脂の分泌が不安定なことから、皮膚のバリア機能が安定していません。そのため、些細なことで湿疹や皮膚炎が生じたり、細菌やウイルス感染などのトラブルが生じやすい特徴があります。皮膚の清潔と保湿、環境整備など少しの対策で大きく予防できたりします。ぜひ親子でスキンシップをとりながら冬の乾燥を乗り越えていきたいですね。 本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



子どもの皮膚を守るには

Point 1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

肌が乾燥していると刺激に弱くなります。子ども用や低刺激の入浴剤も市販されています。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

ゴシゴシ洗うと皮膚を守るバリアまで落としてしまいます。手で洗ってもOK!

寝る前はぬるめのお湯に

熱いお風呂は寝つきが悪くなってしまいますので、38～40度くらいが良いでしょう。

Point 2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

全身だけでなく、皮膚がこすれ合っただけで荒れやすい膝の裏や肘の内側も忘れずに。洋服の繊維やこすれ、汗によってかゆくなることもあるため、事前に保湿で予防しましょう。

Point 3

綿のパジャマを!

化繊より綿がおすすめ

化繊は乾きやすいですが、その分、水分を保つ働きが弱いので、皮膚が乾燥しやすくなります。パジャマや布団カバーなども肌に優しい綿(コットン)がおすすめです。

保湿剤、使い分けましょう!



からだ事件簿 ～なぞの逆ギレ事件～

Q:お姉ちゃんのクラスの男の子が掃除してくれませんか。注意するとすぐに「うるせー」と言って怒ります。わざと黒板消しを叩いてチョークの粉をかけていました。これって逆ギレですよね? なんてすぐ怒るんですか? (河合 ソウさんからの悩み)

A:頭の中には「前頭葉」という場所があり、体中から集まる情報をもとに物事を考えたり、行動を決めたりしているため、司令塔とも言われます。また、脳の真ん中下らへんには「扁桃体」というアーモンドくらいの大きさの場所があり、そこでは怒りや不安等の様々な感情を生み出します。見たり、聞いたり、嗅いだりなど五感を使って入ってきた情報を「好き」「嫌い」に分け、嫌いな情報が入ってくると大騒ぎをして体中に危険(怒る、怖がる、ドキドキするなど)を知らせるのです。

痛かったり、怖かったり、悲しかったりして扁桃体がショックを受けると、他の出来事より強く記憶に残り、より反応が大きくなる(逆ギレなど)ことになるようです。感情のコントロールは日々の訓練で変えられます!



予防接種で防ごう 風しん

どんな症状？

37～38 度の発熱、赤い細かい発疹が全身に広がります。発熱や発疹は3～4日ほどで治まるのがほとんどです。



予防接種のタイミング

麻しん風しん混合(MR)ワクチンは、**1歳と5歳の2回接種**です。忘れずに。

登園再開の目安

発しんが完全に消えていること



まだまだ油断大敵 はしか(麻しん)

はしかは過去の病気だと思いませんか？
現在、日本国内で発生するウイルスはありませんが、海外で感染した人が日本で発症し、流行が広がることがあります。
はしか自体もつらいですし、肺炎や脳炎など重い合併症もあります。さらに、感染力が強く、免疫のない人の感染率はほぼ100%です。必ず予防接種を受けましょう。

登園再開の目安

熱が下がってから3日たっていること

年末年始診療状況について

※年末年始の各病院の診療状況について共有しますが、変更病院によって変更の可能性もある事、ご承知下さい。

病院名	診療状況	救急
沖縄赤十字病院	12月29日(木)～1月3日(火)休診	新聞掲載
沖縄協同病院	12月29日(木)午前中のみ通常(初診外来は11時までの受付) 12月30日(金)～1月3日(火)休診	24時間対応
小禄病院	12月30日(金)～1月3日(火)休診	かかりつけ患者のみ
南部医療センターことども医療センター	12月29日(木)～1月3日(火)休診	24時間対応(重症優先)
友愛医療センター	12月30日(金)～1月3日(火)休診	24時間対応
那覇市立病院	12月30日(金)～1月3日(火)休診	24時間対応
大浜第一病院	13月30日(金)通常通り(9時～17時30分) 12月31日(土)～1月3日(火)休診	24時間対応
豊見城中央病院	12月30日(金)～1月3日(火)一般外来休診 救急外来(内科・発熱外来但し、小児15歳未満は不可)8時～11時30分(診療8時30分～13時)	左記

年末年始、休日・夜間の急な症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、医師・看護師に電話で相談できるものです。年末年始は救急が混み合い、十分に診察を受けられない場合があります。一度電話相談をしてみてもいいかがでしょうか？

子どもには……

軽い病気

熱や発疹のほか、咳やのどの痛み、だるさが出ることがありますが、それほど重くなることはありません。しかし、治療としっかりと安静にしていれば自然に治ります。

妊娠中の女性には……

おなかの子どもに影響する怖い病気

風しんが怖いのは、妊娠中の女性がかかるとおなかの赤ちゃんに影響を及ぼすことがあるからです。妊娠中には予防接種を受けられないため、周囲の人が予防接種を受けて風しんをうつさないようにしましょう。

予防接種のタイミング

● 1歳のお誕生日に MR

年齢が低いと、合併症を起こしやすく、重症になることも。1歳になったらすぐに予防接種を。

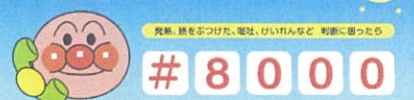


● ランドセルの準備と MR

MRワクチンは、2回接種が必要ですが、2回目の接種は忘れやすいもの。ランドセルの準備とワクチンの接種予約を一緒にすすめましょう。



こども医療でんわ相談



発熱、咳をぶつけた、嘔吐、ひいれんなど 判断に迷ったら
#8000