

# Health Bulletin

ほけん日より



あけましておめでとうございます。お正月休みはご家族でゆっくり過ごせたでしょうか？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いきましょう。また、感染拡大している新型コロナウイルスについても、引き続き感染予防に努めていきましょう。

No.22

2021年1月4日

Mothering



## 鼻水のお話



寒い季節になり、鼻水が出ている子が多くいます。鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉についたウイルスを排除するためにできるものです。



[小さい子はこまめに吸い取って!]

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげましょう。また、頻繁に拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くたれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

### 【上手に鼻をかみましょう】

- ① 片方ずつかむ。片方の鼻をきちんと押さえます。
- ② 鼻をかむ時には、口から息を吸う。鼻を押し出すために、空気をたっぷり入れる。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らさず少しずつ確実にかむことが大切です。
- ④ 強くかみすぎない。かみにくい時も一度に力を入れず、少しずつかむようにします。



病児保育に  
ご相談ください!!

下痢便からはウイルスが排出されており、二次感染防止のため下痢が治まるまではお休みしなければなりません。

病児保育では白色便を伴わない胃腸炎で、嘔吐がなく、下痢が数回であればお預かりすることができます。年齢や飲食の状況、症状によりお預かりできるかの判断を致しますので、一度ご相談ください。

●マザーリングの園児は2回目のご使用から無料にてご利用いただけます

★病院の診断書が必要ですので診察をお願いいたします

★利用時間などの詳細は園の看護師または保育士にご相談ください

Instagram もご覧ください  
QRコード→



病児保育  
mothering  
病児保育

## あるある

保育園児（0-5歳）に起こりうる傷病についてお知らせしていきます！

## 第2弾は【蕁麻疹】

## 《蕁麻疹》

蕁麻疹とは、皮膚の一部に膨疹ぼうしんと呼ばれる少し膨らんだ発疹が現れる病気を指します。

原因の特定できない特発性が多いですが、食物やストレスをきっかけに発症するものもあります。蕁麻疹の膨疹にはかゆみがありますが、多くの場合、数時間で個疹は消失します。症状は数日中に軽快する場合がありますが、なかには慢性的に経過することもあります。

蕁麻疹は、アナフィラキシーショックと呼ばれる重篤なアレルギー反応として現れることもあります。※1これは命に関わることもあるため、早急に医療機関を受診して迅速な対応が求められます。

## 〔原因〕

蕁麻疹は、皮膚に存在する細胞から、ヒスタミンなどかゆみやむくみを誘導する成分が分泌されることで発症します。

蕁麻疹を誘発する原因は、まずウイルスなど感染症のほか、卵、牛乳、小麦、蕎麦、甲殻類など食物に対するアレルギー反応があります。さらに、汗や寒冷刺激、温熱刺激、日光、振動、ストレス（寝不足や疲れ）などの刺激がきっかけで発症することもあります。

## 〔検査・診断〕

診断では、問診と身体診察を実施します。原因が特定できないことも多く、症状自体一過性なことも少なくないため、丁寧に病状を確認するのみで、特別な検査を行わないこともあります。

しかし、食物アレルギーや膠原病のように、特定の病気によって蕁麻疹を起こしている可能性がある場合には、それぞれ検査を実施することもあります。

## 〔治療〕

蕁麻疹の治療では、薬物治療と原因除去を行います。

抗ヒスタミン薬が主体です。症状が出ているときはもちろん、すでに蕁麻疹が消失している場合でも、再発や悪化を予防するため1週間程度内服します

再発しないよう、原因となる刺激誘因を避けるようにします。ある特定の食物や薬剤などが原因と判明すれば、これらを摂取（もしくは接触）しないようにします。

## ※1 《アナフィラキシー症状》

## ●呼吸器の症状

- のどや胸が強く締め付けられる
- 声がかすれる
- 犬の鳴き声のような咳
- 息が苦しそう
- 持続する強い咳き込み
- 呼吸が苦しく仰向けになれない

## ●消化器の症状

- 激しい腹痛（我慢できない）
- くり返しの嘔吐

## ●全身症状

- ぐったり（まったく活気がない）
- 意識低下～消失
- 尿や便をもらす
- 脈が触れにくい、不規則
- 唇、爪が青白い

上記症状が一つでも現れたら  
⇒ただちに救急車を呼ぶ