

# ほけんだより 冬号



2019年12月 発行  
聖星保育園 保健師

木々の葉も散り、朝晩の寒さが一段と増してきたこの頃です。年末年始はせわしない日々が続きそうですが、どうぞお元気でお過ごしください。

## アレルギーの発症予防には「乳幼児期からのスキンケア」 ～ 皮膚を健康に保つことが大切です ～

国立成育医療研究センターが2014年に発表した臨床研究によると、新生児期からの保湿剤塗布により、アトピー性皮膚炎の発症リスクが3割以上低下することがわかっています。

### アレルギーの発症予防になる乳幼児のスキンケア

#### 皮膚の汚れを落とし潤いを保つ（清潔&保湿）

- ・ お風呂上がりのまだ体が湿っている5分以内に保湿剤を塗りましょう。また少しでも皮膚が乾燥していると感じたら、顔や全身に塗りましょう。

#### 皮膚のバリア機能を高める（皮膚の炎症を抑える）

- ・ 医師にステロイド薬を処方されたら指示通りに使い、皮膚の炎症を早めに治しましょう。

#### アレルギーを引き起こす原因物質（アレルゲン）の皮膚からの浸入を防ぐ

## ノロウイルスによる胃腸炎

毎年この時期には、ノロウイルスによる胃腸炎が流行することがあり、注意が必要です。

- 症状：嘔吐、下痢、腹痛、発熱 など
- 感染経路：①ノロウイルスに汚染された生ガキや貝類を十分に加熱しないで摂取した場合  
②ノロウイルスに感染した人が十分に手を洗わずに調理をすることで汚染された食品を摂取した場合  
③ノロウイルスを含む便や嘔吐物を処理した後残ったウイルスが口から取り込まれた場合

### ● 感染予防のポイント

- ・ 食材は生ものを避け十分に加熱する（85℃以上で1分以上）
- ・ 手洗いを行う（帰宅後、調理や食事の前、トイレやオムツ交換の後）
- ・ 調理器具・食器等をしっかりと洗浄・殺菌する  
（ハイターやピューラックスなどの塩素系漂白剤が有効）
- ・ 嘔吐物などの扱いに注意する（下記参照）

#### <秋から冬にノロウイルスが流行する理由>

- ・ 二枚貝（特にカキ）を食べることが多い
- ・ ノロウイルスが寒さに強い
- ・ 空気が乾燥しウイルスが飛散しやすい
- ・ 風邪などで抵抗力が落ちていることが多い
- ・ 年末の飲み会等で嘔吐した際の処置が不十分

### ● 嘔吐したときは・・・

- ①まず換気。使い捨て手袋、マスク、あれば使い捨てエプロンを身につける。
- ②嘔吐物を新聞紙や捨てられるタオルなどで外側から集め、ビニール袋内に入れて密封し廃棄する。
- ③汚れた場所を塩素系漂白剤（ハイターやピューラックスなど）に浸したタオルなどで広範囲に消毒する。  
一度使用した面で二度拭きしない。使用したタオル、手袋、マスクなども密封し廃棄する。
- ④汚れた衣類や寝具は塩素系漂白剤に10分以上浸して消毒する。ただし色落ちしてしまうため、色柄ものについては熱湯に1分以上つけて消毒してもよい。
- ⑤最後に必ず石けんで手洗い。



### ● ご家庭で感染性胃腸炎にかかった人がお風呂に入るときは・・・

下痢症状がおさまっても1～2週間（長いと1ヶ月）は便にウイルスがいるため、シャワーだけで済ますか、湯船に入る場合は家族の最後にお尻をよく洗ってから入るようにする。バスタオルの共有は×。

## 今シーズンのインフルエンザのおはなし

今シーズンのインフルエンザの流行入りは例年より2ヵ月ほど早く、10月上旬から始まっています。横浜市内では10歳未満の報告が全体の6割弱を占めており、学級閉鎖を行った学校も少なくありません。予防のためには、なるべく人混みを避け、手洗いを徹底すること。普段からよく眠り、よく食べて、体の抵抗力を高めておくことも大切です。