



令和7年3月 7日

東部マドカ保育園

看護師 鈴木敦美

まだ寒い毎日ですが、日が長くなり少しづつ春を感じますね。これから花粉が飛散する時期です。保育園でも天気の良い日が増えてくると目や鼻の訴えが多くなってきます。ひどくならないように適切に対処しましょう。また、流行ってはおりませんが、熱・咳・おう吐でお休みするお子さんが何人かあります。お子さんの体調の変化をよく観察し早めに対処しましょう。

## 訴えの多い目の症状

- 充血している
- 目がかゆい
- 目がゴロゴロする
- 目やにがたくさん出る



このような症状の時、我慢するというのは子どもにとってとても難しいことです。早く対処してあげましょう。

## 対処

- 流水で目と顔を洗ってあげる（ためた水ではなく流水で洗い流しましょう。）
- 手を洗う（手に花粉などが付いています。）
- 目やには清潔綿、または水やぬるま湯で濡らしたガーゼでやさしく目頭から目じりへ拭き取る  
(目頭から目じりに向かって拭くのがポイントです。)
- かゆみを訴えているときは洗った後冷やしてあげる  
(保冷剤はハンカチなどで包んで目にあててあげましょう。)



【注意】 冷えピタ及び湿布は目に貼ってはいけません。

保冷剤はそのまま使わず必ずハンカチなどで包みましょう。

子どもの皮膚はデリケートなので、こすることですぐ目が傷ついてしまいます。アレルギー体質や皮膚が弱いお子さんは、花粉の飛散が原因の場合、繰り返すことで花粉症を発症してしまうこともあります。

## 目をこすらせないように

外で遊んだ後は、玄関で頭や服を手で払い、ついている花粉を落としてから入りましょう。そしていつも症状が出るお子さんは、手洗いの他に顔も洗って、顔やまつ毛まゆ毛に付いた花粉を落としましょう。そして冷やしてあげましょう。

全国ニュースでノロウイルスによる集団食中毒の話題がありましたね。低温、乾燥の今の時期はウイルスが活発（2～3月がピーク）になります。からないように気をつけましょう。

## 感染性胃腸炎(主にノロウイルス)

潜伏期間 24時間～48時間

主な症状 下痢、おう吐、腹痛、軽度の発熱

※ 持病のある人や乳幼児・高齢者などは脱水症状を起こしたり症状が重くなることがある



### 特徴

わずかな数で発症する

低温・乾燥に強い

生存力が強い（気温10度以下で約1か月、気温4度で約1～2か月生存する）

アルコール消毒が効きにくい

### 予防

食事前の手洗い（これは忘れず行いましょう。）

生カキなどの二枚貝にウイルスが蓄積していることが多い為、生食は控える

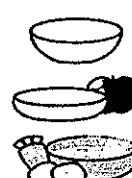
便処理後の十分な手洗い（2度洗い）

部屋を暖かくして加湿をする（ウイルスの活動が弱まる）

嘔吐処理を適切にする（別紙参照）



気を付けていても感染してしまうことがあります。そんな時は下痢や嘔吐で脱水になってしまふので、こまめに水分を取り安静にしましょう。胃腸が弱っているので無理に食べる必要はありません。水分だけはしっかり取り、食事は野菜スープや味噌汁などから始めましょう。揚げ物は胃腸の負担になるのでやめましょう。



保育園には

「1日を通して下痢や嘔吐がなく、いつもの便が確認でき、いつもと同じ食事がとれる」ことを確認してからの登園をお願いします。

## お知らせ

来月新年度から新4歳、新5歳のお子さんは尿検査があります。時期になりましたらまたお知らせいたします。