



春の風が心地よく、爽やかな気分になれる5月。しかし、体や心に疲れが出てけがをしやすく、体調を崩しやすいシーズンでもあります。規則正しい生活をして、元気いっばいに過ごせるようにしましょう。

## 感染症に気をつけましょう！



空気が乾燥している冬に胃腸炎やインフルエンザなどの感染症が流行するといいますが、春に流行する感染症や、冬から継続して流行する感染症もあります。

### 感染性胃腸炎（ロタ）

流行時期：3～5月

症状：嘔吐、下痢（便は白っぽくなる場合があります）。発熱することもあります。

★脱水症状（眠りがち、ぐったり、尿が少ない、尿色が濃いなど）に注意しましょう。

嘔吐が治まっている時に水分を少しずつ与えましょう。

### 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

流行時期：3～8月

症状：熱が出て、片側または両側の頬が腫れる。あごの下辺りが腫れることもあります。

★髄膜炎、睾丸炎、卵巣炎、難聴などの合併症がみられることがあります。

### 溶連菌感染症

流行時期：12～7月

症状：突然の発熱、咽頭痛。体に細かな発疹が出る場合があります。

★大人にも感染します。抗生剤治療を開始すれば、24時間で感染力はなくなります。

★何回も罹る人もいます。

### ●正しい手の洗い方●

感染対策の基本は手洗いです。外遊びの後やトイレの後、食事の前に手を洗う習慣をつけましょう。



石けんをしっかり泡立てます。



手のひらを合わせて洗います。



手の甲を洗います。



石けんを流し、タオルでふいておしまいです。



手首を洗います。



指先、爪の中を洗います。



指と指の間を洗います。

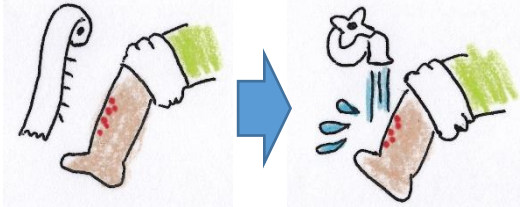
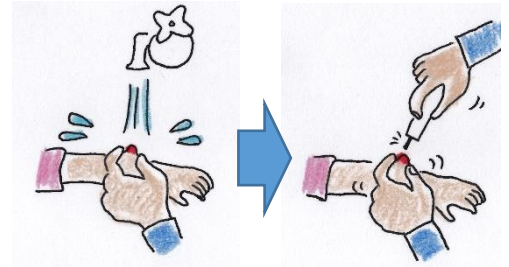
最初は楽しみながら、生活に手洗いを取り入れていきましょう！  
「あわあわ手あらいのうた」がおすすめです♪

## 虫刺されの応急処置

虫刺されは虫毒によるアレルギー反応です。少し腫れる水ぶくれになるなど、症状は子どもにより様々です。

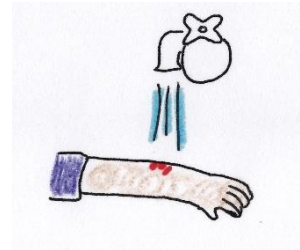
### ハチ

- ①水道水でよく洗い流し、冷やす。ハチ毒は水に溶けやすいので、傷口から毒を絞り出すように、揉みながら流水で洗い流す。
  - ②針が残っている場合は、毛抜きで抜く。
  - ③濡れタオルなどで冷やし、安静にする。
- ※ハチに刺されたのが2回目、呼吸が苦しくなる、顔色が悪い、吐き気がある、意識がない、一度にたくさんのハチに刺された場合は救急車を呼びましょう。
- ※アンモニア水や尿をかけても効果はありません。



### 毛虫

- ①毒針、毛を取り除く。(衣服を着替える、粘着テープで取り除く)
- ②水道水で洗い流し、冷やす。
- ③状況により抗ヒスタミン剤入りの軟膏をつける。



### 蚊、アブ、ブヨ

- ①水道水で洗い流し、冷やす。
- ②状況により抗ヒスタミン剤入りの軟膏をつける。

子どもはかゆみを我慢出来ずに、掻きこわしてしまいがちです。子どもの場合、掻きこわすととびひになることがあります。掻きこわさないためにも、爪を短く切って清潔に保ちましょう。

## 爪のケア

子どもの爪の厚さは、大人の爪の半分から3分の2ほどしか厚さがありません。そのため、柔らかくて裂けやすいです。しかし、爪の伸びる早さは、大人の倍ほどと言われています。毎日爪が伸びていないか、引っ掛かりがないかを確認し、1週間に1回は爪切りをすると良いでしょう。

### 子どもの爪のおしゃれに注意!

時々、手足の爪にマニキュアを塗っているお子さんを見かけることがあります。マニキュアを塗ってしまうと、緊急時に測定する酸素飽和度が正しく測定出来ないことがあります。両手・両足の爪にマニキュアを塗るのは控えましょう。

