

2月2日は節分です。「鬼は外！福はうち！」と元気に豆まきをし、子どもたちの中にいるウイルスや細菌がすべて体の外に出ていきますように！そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



♪ OURSbaby でノロウイルスの報告がありました！

ノロウイルスは、牡蠣、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増え、微量の菌でも感染します。1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。症状がある場合は早めに受診をして、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。

症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出る場合があります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



嘔吐の症状がある場合は、吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませる時は、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったら少しずつ飲ませましょう。

下痢の症状がある場合は、油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。



爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き
 指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

