

つめのケアはできていますか？

お子さんのつめは定期的に切っていますか。おとなにくらべて子どものつめは伸びるのが早いといわれています。つめが長く伸びていると、思わぬ時に友だちに当たってしまい、けがをすることもあります。そのほか、ばい菌やほこりが入ったり、つめが割れたりするので注意しましょう。

つめが伸びすぎて起こるこんなトラブル




かきこわして
とびひになる



とも
友だちにけが
をさせてしまう



ばい菌やほこ
りが入る



つめが割れる

伸びすぎを防ぐために



お風呂に入った後などに、つめをチェックすることを習慣づけたり、1週間に1回、曜日を決めていたりすると、切り忘れを防ぐことができます。

切るときは、深づめにならないように気をつけましょう。お風呂上がりだとつめがやわらかくなって、切りやすいでしょう。特に足のつめは、まっすぐに切りましょう(つめの両端が皮膚に食い込む“陥入づめ”の予防になります)。



5月31日は世界禁煙デー 子どもたちに無煙環境を



5月31日は世界禁煙デーです。この5月31日から6月6日までの1週間が禁煙週間となります。子どもがいない場所でタバコを吸った場合でも、髪の毛や洋服、呼気などにタバコの残留成分が残っていて、受動喫煙してしまいます。この機会に子どもたちがタバコの害にさらされていないかを見直してみませんか。



タバコの煙による子どもの健康への影響

- ・乳幼児突然死症候群
- ・低出生体重児
- ・むし歯
- ・歯肉への色素沈着
- ・肺炎、気管支炎
- ・ぜんそく
- ・慢性副鼻腔炎
- ・中耳炎
- ・アトピー性皮膚炎
- ・せき、たん、喘鳴
- ・扁桃肥大

てあしくちびょう 手足口病

原因と症状

手足口病は、手のひらや足の裏、口の中に小さな水疱や赤い発疹ができます。口の中に発疹ができると、痛みのために食事がとりにくくなります。また、発熱をともなう場合もあります。原因となるのは、コクサッキーウイルスやエンテロウイルスなどで、せきやくしゃみによる飛沫感染や便中にウイルスが排泄されることによる経口感染などで発症します。

治療

手足口病の原因ウイルスに対抗する特效薬はありません。一般的には、自然に治癒していく病気です。発疹のかゆみが強いときには、抗ヒスタミン剤の軟膏やクリームなどを塗る場合があります。

ケアと注意点

口の中の発疹の痛みで、食欲が低下したときには、脱水症状にならないように水分補給を心がけます。食べ物はプリンやゼリーなど、のどごしのよいものにします。また、柑橘系の果物などすっぱいものや、熱い汁ものなどはしみるので、避けるようにしましょう。

ごくまれにですが、髄膜炎などの合併症を起こす場合があります。頭痛や嘔吐をともなう発熱が続くときには、早急に小児科を受診しましょう。

予防として、手洗い、うがいの励行、おむつ交換時にはよく手洗いをするようにしましょう。

