

ナースだより

静岡市 こども園課
TEL 054-354-2638

2017年度 9月号

まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れも出てくる時期ですが、体調管理に気をつけ、残りの夏を元気に過ごしましょう。9月1日は「防災の日」です。今月は、災害時の備えについてお知らせします。

《緊急時も慌てない！赤ちゃんとお子さんの防災グッズ》

- ☆ミルク・哺乳瓶
- ☆着替え
- ☆オムツ・パンツ・おしりふき
- ☆母子手帳
- ☆抱っこひも
- ☆防災頭巾・ヘルメット・帽子
- ☆おもちゃ（お気に入りのぬいぐるみなどは、精神的に安定する効果や、災害時のクッション代わりにもなります）

※子どもは日々成長しています。服のサイズや食事の内容など、成長に合わせたグッズを揃えられるよう、定期的に見直しましょう。また、荷物の量は子供を抱えて持てる量か確認しておきましょう



簡易オムツの作り方

レジ袋の持ち手と両脇のマチを縦長に切り開き、中央にタオルを置けば、簡易オムツの出来上がり。持ち手を横に出した状態で上下にくるくると巻いて赤ちゃんの体に合わせ、左右の持ち手で結べば完成！



《アレルギーを持つ子どもがいる家庭で備えたいこと》

◇食物アレルギー◇

①原因となる食物を誤って食べない、食べさせない！

- ☆支援食はアレルギー表示を確認しましょう。（鶏卵、乳、小麦、ピーナッツ、ソバ、エビ、カニは必ず記載されていますが、これ以外の食物は少量では記載されていないことがあるので、注意が必要です）
- ☆各自治体でアレルギー対応食やミルクの支援があるか、あらかじめ確認しておきましょう。
- ☆子どもが周囲から食べ物をもらうことがあるため、食物アレルギーサインプレートなどを利用して、周囲の人に分かりやすく伝える工夫をしましょう

②症状が現れた時の対応

- ☆軽い症状の場合は、慌てず様子を見ながら抗ヒスタミン薬があれば飲ませてください。全身の蕁麻疹や強い痒み、嘔吐、呼吸が苦しくなるなどの症状があれば、すぐに医療機関を受診してください。

※過去に**アナフィラキシーショック**を起こしたことがあり、緊急用の薬が処方されている方は、忘れない場所に保管しておきましょう。

◇喘息◇

①発作の引き金になるものを避ける

- ☆寝具には喘息の原因となるチリダニが多いので、寝具を揚げたり畳んだりする時はできるだけホコリを吸わないよう気を付けましょう。
- ☆たばこやたき火、蚊取り線香などの煙や動物にも注意が必要なので、マスクをつけると効果的です。

②発作の予防薬を続ける

- ☆普段から発作の予防薬を使っている人は、しっかり毎日続けてください。
- ☆発作時の吸入として、エアゾールタイプがありますが、補助具のスパーサーは紙コップの底に穴をあけて装着すれば代用できます。

③発作が起きた時の注意

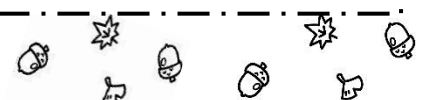
- ☆あらかじめ主治医と相談し、発作時に使う薬を処方してもらってください。
- ☆発作が起きたら、まず水分を飲ませ、息をゆっくり深くするよう声をかけてください。
- ☆それでも苦しそうであれば、救急を受診しましょう。

◇アトピー性皮膚炎◇

※アトピー性皮膚炎の治療にとって大切なシャワーや入浴ができずに、皮膚の清潔が保たれないと、症状を悪化させてしまう恐れがあります。少しでも肌の状態を悪くしないようにしましょう。

- ☆熱すぎない程度のお湯で濡らしたタオルで全身の汗やほこりをやさしく拭き取って下さい。拭いた後はどんどん皮膚が乾燥しますので、早めに塗り薬をつけましょう。
- ☆皮膚を痒がる時は、冷たいタオルで冷やすことで一時的に楽になりますが、長時間肌に触れないようにしましょう。
- ☆肌の調子が悪くなると、普段使用している薬が効かないことがあります。緊急時の軟膏など、あらかじめ主治医と相談しておきましょう。

★他にも、疾患をお持ちのお子さんは、あらかじめ主治医に災害時の薬や注意事項などを確認し、各自治体での対応も聞いておくと良いでしょう。



(参考) 日本小児アレルギー学会