

# 1月 かんごちゃん だより

企画編集 看護師 小山田 理恵 2025.1.6

あけましておめでとうございます。ご家族で楽しいお正月休みを過ごされたことと思います。楽しい時間を過ごした反面、夜更かしなどで生活リズムが乱れたりはありませんか？この時期は空気が乾燥し風邪をひきやすい時期でもあります。健康管理に注意し、病気に負けない丈夫な体を作ってこの冬を乗り切りましょう！

## 子どもが吐いたら・・・？

### ここを確認！

- お腹を痛がったり下痢をしていないか？
- 食べ過ぎ・飲み過ぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前にお腹や頭を打っていないか？
- 熱はないか？
- 時間と共に症状が悪化する。(顔色・口の中・乾燥)
- 時間と共に徐々に目が落ちくぼんでいる。
- 呼吸が早い・荒い。
- 24時間経っても嘔吐がおさまらない。
- 過敏(不機嫌であやしてもずっと泣いている・落ち着かない)
- 反応に乏しい(ウトウトしている)
- オムツからあふれるくらいの水のような下痢が1日に複数回ある。



嘔吐の原因は胃腸炎などの消化器疾患とは限りません。確認した内容を病院受診時に Dr に伝えましょう！吐いたあと、ぐったりしている、いつもと様子が違う場合は急いで受診しなければいけない場合があります。

## スマホとの上手な付き合い方

スマホなどのメディアは私たちの生活に欠かせない道具になっています。一方で子どもたちへの悪影響も指摘されています。上手く付き合っていくにはどうすれば良いか大人が気をつけていく必要があります。

### 【睡眠への影響】

寝る前にスマホやテレビなどを見ると、画面の光に含まれるブルーライトの影響で、体内時計が狂い、寝つきが悪くなったり、睡眠の質が低下してしまいます。

### 【視力への影響】

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。スマホなどの小さな平面画面を見る時間が長いと、視力の発達が妨げられてしまいます。

### 【愛着形成への影響】

大人もついついスマホに夢中になってしまい「ちょっとまってね」が増えてしまっていないですか？オムツをかえてほしい、お腹が空いたなどの生理的欲求に加えて、親に見てほしいというような情緒的欲求にも後回しになってしまうことが積み重なると愛着形成に問題が生じ精神面の発達に大きな影響を及ぼします。

### 日本小児科医会の5つ提言

1. 2歳まではテレビやスマホなどの視聴は出来るだけ控えましょう。
2. 授乳中や食事時のテレビ・DVDの視聴は控えましょう。
3. 3歳以上であっても、メディアへの接触を1日2時間までを目安とします。
4. 子どもにテレビやスマホ、パソコン等のメディア機器を渡さない。(使うときは大人と一緒に。)
5. 保護者と子どもでメディアを上手に使うためのルールを作りましょう。

## 保湿剤について

肌の水分が逃げないように蓋をする	○プロペト ○ワセリン
肌に浸透して水分を蓄える	○ヒルドイドなどのヘパリン類似物質 ○尿素製剤

## アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎のあることもは、生まれつき皮膚の角質の中にある保湿成分の「セラミド」という成分が少なく、乾燥しやすい傾向があります。皮膚は乾燥するだけでもかゆくなりますが、アトピー性皮膚炎は、特に、かゆみに敏感で、乾燥やちょっとした刺激を「かゆい」と感じます。かくことで更に症状が悪化するという悪循環となっている場合もあります。定期的に受診し、医師の指示に従って、治療をしましょう。

## 浮き指ってなあに？

指や小指が内側に曲がっているなどの理由で、指が地面についていない状態を「浮き指」と言います。子どもに限らず、大人の男性の6割、女性の7割が「浮き指」と言われています。足の指が浮くことで、重心の位置はかかとに偏り、非常に不安定です。「浮き指」は足に合っていない大きめの靴を履くことや足の指の筋力の低下など様々な原因によって起こります。家の中では裸足で過ごしたり、大きめの歩幅で歩くなど、足をしっかり使い、普段から足のサイズに合った靴を選びましょう。