

# 我が家のコロナ奮闘記

## すこやか

6月 号  
末広認 定こども  
保 健 園室

梅雨入りして毎日ジメジメ・ムシムシした気候が続いていると思っていたら、。あつという間に梅雨明け。暑さに順応しきれないままに夏が到来してしまいました。園内でも水分補給や衣服の調節・エアコンでの室温調整などに気をつけて過ごしたいと思います。



### 口腔ケアで免疫力アップ！

口の中をきちんとケアすることで免疫力が高まると言われています。コロナ禍である今、手洗いや換気、マスクの着用など感染防止策をとっていますが、自身に備わっている病気と闘う力「免疫力」を高めておくことも、一つの対策と言えます。

口の中には、体を守る働きをする常在細菌もいますが、悪さをする細菌もいます。この悪さをする細菌やウイルスを減らすことで口腔の免疫が十分に働くことができるようになります。悪さをする細菌がプラーク(歯垢)です。プラークは、歯みがきをしないと落とすことはできません。歯垢や歯石がある人、歯肉が炎症をおこしている人がいました。歯みがきはしているものの、みがき残しがあるよう です。歯をきちんとみがいてお口の中を清潔にし、免疫力を高めましょう。



### 水分補給をしましょう！

#### 子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

#### 脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

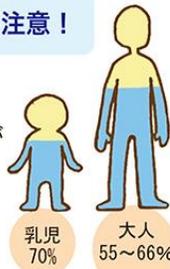
#### 脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

#### 初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない(おしっこの色が濃い)
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



#### 脱水のサインが見られたら

- 経口補水液(またはスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

#### 脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

とうとう我が家にもコロナウイルス感染症がやってきてしまいました。(園からのお知らせがなかったのは、子どもが週末の発症で濃厚接触者が我が家の中のみで済んだからです。)

長くなりますが、療養中の様子をお伝えできたらと思います。

我が家のコロナ奮闘記は、子どもが感染したことからスタート。

「あれ？変な咳をしているな…」と思ってからがとでも早かった。日中もずっと咳き込み、夜間もあまりにも咳がひどいので受診。→抗原検査で陽性が確定しました。家庭内感染をできる限り避けようと父親とは家庭内別居。ワンオペ育児&看護が始まりました。この時は、まだ発熱は見られず咳だけ。機嫌もよく、食欲もあり『我が子はかなり軽症だな〜』と思っていました。…が。3日目から発熱しました。それでも機嫌は悪くありませんでした。『公園行きたい！今日は保育園行かないの?』というほどでした。

2日ほどで熱も落ち着きましたが、次は、大量の鼻水と目やにが出るようになり、療養10日間で何度も何度も拭きました。

療養中、一つ気になったことがありました。子どもが機械音に敏感に反応するようになったのです。洗濯機や換気扇・サーキュレーターの音に対して『うるさい！止めて!』というようになりました。現在は落ち着きましたが、あれは一種のコロナの後遺症?と疑っています。



療養7日目。子どもの症状も落ち着いたところに、私が喉が痛くなりました。気のせいと過ごしていましたが、夜中に発熱していることに気づきました。療養中の子どもを連れて受診することが難しいと判断し、往診を夜中のうちにお願ひしました。そこで抗原検査の結果、陽性が確定。子どもが元気になったと思ったら今度は私。療養のカウントがリセットされ、自宅療養期間が伸びました…

熱はさほど高くなかったのですが、倦怠感が非常に強く子どもにまとわりつかれるのが苦痛でした。(もう一度言います。ワンオペです。)熱は翌日に引いたものの、倦怠感はなかなか抜けません。子どもは療養が終わり元気なので、「遊びたい！外に行きたい！」遊び盛りの子どもを宥めるのは至難の業でした。また、発症4日目から、味覚障害がありました。塩味が異常に強く感じました。味を感じないわけではなく、甘味も辛味もしっかり感じます。ですが、だしのおいしさなどのうま味を感じる事ができず、何を食べても味気なかったです。療養が終わってもしばらくはその症状が続き、先週あたりからやっとおいしくご飯が食べられるようになりました。

コロナ療養を経験して…子どもと一緒に療養するのは『しんどい』の一言に尽きました。こちらは24時間マスクを着用していても、まともにマスクをつけられない子どもの咳を目の前で浴び、鼻水・目やにを拭き、オムツを替え、お風呂に入れる。自分のことがまだまだ十分にできない子どもとの生活では、うつらないわけがない…と実感しました。療養中はもちろん、窓を開けて換気(換気扇も24時間回しました。)をし、手洗いやアルコール消毒もいつも以上に行い、ドアノブやトイレの消毒も頻回に行いました。それでも罹ってしまいました…

やはり、罹らないことが一番です。長らく続く感染症対策に飽き飽きしてしまうこともあります。保護者の皆様も十分にお気をつけください。熱中症にならぬよう、マスクもほどほどにしたいものですね。

\*往診等の情報を知りたい方はお声掛けください。