

ほけんだより 11月号

2020. 11. 2
桜ヶ丘第一保育園

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

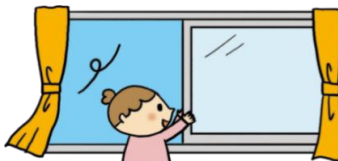
自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めてみましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日とされています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、今は新型コロナウイルス感染症のこともあり1時間に2回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



症状を詳しく教えてください!



体調が悪くお休みの連絡の際、お子さんの症状を詳しくお知らせください。どのような症状がいつから出てどの様な経過をたどっているか把握しています。留守電に入れる際も、お手数ですが症状の詳細をお伝えください。登園前に37.5℃以上の時は、解熱後1日ご自宅様子を見ていただくようご協力よろしくお願いします。発熱は思った以上に体力を消耗し、無理に登園すると症状が長引いたり、悪化することもあります。咳鼻の風邪症状以外で、何か感染症の診断がついた場合は、園医への報告とクラス罹患周知のため、診断されたら保育園までご連絡ください。お休みの日に発症した場合も、潜伏期間考慮した経過観察をいたします。お忙しい中大変かと思いますが、ご理解お願いいたします。



インフルエンザとかぜは何が違うの?

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

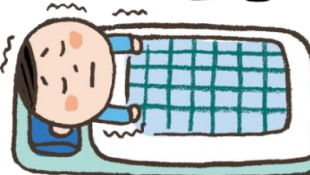
インフルエンザかも!?

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る

予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。新型コロナウイルス感染症との区別がつきにくいこともあり、今年は特に接種することをお勧めします。



厚着に注意

朝晩はずいぶん寒くなりました。子どもたちの服装は、少し厚着になっていませんか? 活発に動く子どもたちは、厚着をしていると汗をたくさんかき、汗が冷えるとかぜをひく原因にもなります。日中はなるべく薄着で、がんばりましょう。








気をつけよう！冬の感染症



寒く乾燥する冬は、ウィルスが元気になる季節です。冬の感染症は、呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。さらに、冬から春先にかけては、インフルエンザ・ノロウィルスによる感染症が流行します。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

	特徴	症状		特徴	症状
インフルエンザ	インフルエンザウィルスに感染することで発症します。ウィルスは、A型・B型・新型などがあり、その年によって流行する形が異なります。感染力が強いため、大流行になることもあります。 潜伏期間：1～4日（平均2日）	39度近い発熱に伴い、関節痛・だるさ・咳・鼻水・喉の痛みがあり、風邪よりも強く症状が出ます。乳幼児の場合、脳症・肺炎などの合併症に注意が必要です。 * 症状が出た後5日経過し、かつ熱が下がった後3日経過したら登園できます。登園許可書が必要です。		乳児期から成人まで幅広く感染する、冬場に多い感染症。感染力が強く、二次感染を起こしやすいため、しばしば集団感染を起こすことがあります。また、ウィルスによる汚染された飲食物により食中毒を起こす事もあります。特に冬場の食中毒はノロウィルスによるものが非常に多いです。乳幼児で嘔吐下痢が激しいと脱水になりやすい為注意が必要です。 潜伏期間：24～48時間	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。「お腹の風邪」と診断されることもあります。登園の目安は、嘔吐、下痢などの症状が24時間なく、普段の食事が出来ることです。症状が出たら必ず受診しましょう。 症状消失後も2～3週間便にウィルスが排泄されます。その間、園では布オムツではなく、紙オムツを使用します。
RSウイルス	乳児急性気道感染症（細気管支炎・肺炎など）の主な原因がウィルスです。特に乳児がかかりやすい感染症です。 潜伏期間：4～6日	39度近い発熱・激しい咳・鼻水・喘鳴などが現れ、通常1～2週間で軽快します。呼吸困難などの重篤な症状が出た場合、入院が必要になります。登園許可書は必要ありませんが、咳が強く出ている間は登園できません。主治医の許可を得て、登園できます。			
肺炎	ウィルスや細菌、微生物などが肺まで入り込み、炎症を起こします。原因となる病原体によって、「ウィルス性」「細菌性」「マイコプラズマ」の3つに分けられます。乳幼児はウィルス性、4歳以上に多いのは微生物に多いのが原因のマイコプラズマ肺炎です。 潜伏期間：1～4週間（マイコプラズマ肺炎）	39度近い発熱・咳・鼻水などの風邪症状で始まります。高熱が続く痰の絡んだ咳をしたら肺炎の疑いがあります。マイコプラズマ肺炎の場合、発熱や頭痛、喉の痛み、乾いた咳が続きます。（3～4週間）登園許可書は必要ありませんが、症状が悪化しないよう主治医の許可を得て登園できます。		秋から冬にかけて感染が多く、0～2歳の乳児にかかりやすいです。灰色から白っぽい粘土のような色をした水様性（米のとぎ汁のような）便が特徴。感染力が強く二次感染を起こしやすい為、しばしば集団感染を起こす事があります。乳幼児で嘔吐・下痢が激しいと脱水になりやすい為、注意が必要です。 潜伏期間：24～72時間	感染後24～72時間で突然激しい嘔吐が始まり、その後白色の下痢が1日に何度も出ます。嘔吐は1～2日で治まりますが、乳児では下痢が1週間以上も続くことがあります。登園の目安と便の取り扱い方などは、ノロウィルスと同じです。
クループ	ウィルス感染やアレルギーが原因で、喉の声帯付近に炎症を起こします。それによって気管の空気の通り道が塞がれ苦しい咳が出ます。 	発熱やのどの痛みから始まり、ケンケンと犬が吠えるような甲高い咳が出ます。呼吸困難になることがあるので、注意が必要です。		A群溶血性連鎖球菌という細菌感染によっておこる感染症で、主に5～12歳の子どもにかかると多いです。発疹の出ている部分の皮膚が治りかけのころ剥けてくるのが特徴です。 潜伏期間：2～5日	高熱が出ることもあり、喉の赤みを伴います。その後、全身に赤い小さな発疹がでたり舌にこけ状のものにつき、3日くらいすると赤くブツブツしてきます。首のリンパ節が腫れたり、中耳炎を起こす事もあります。最近では下痢や嘔吐をするお子さんもよく見られます。 