



けんこうだより



H30.2
桜木保育園

厳しい寒さの中でも元気いっぱいの子ども達。でも低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体づくり、環境づくりに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

2月の保健行事

- ・2/1(木) 0~1歳児
- ・2/5(月) 2~5歳児
- ・着脱しやすい服装をお願いします。
- ・髪は横で結んで下さい。
- ・すべての物にご記入ください。



インフルエンザ

このところインフルエンザでお休みする子どもが増えています。風邪と区別しにくいですが、検査でインフルエンザかどうかすぐわかるので、まわりへの感染を防ぐためにも症状が出た時は、すぐに受診(検査)して確認してください。感染した場合、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日以上経過し、医師の許可がでるまで登園停止となります。
注) 解熱を確認した日を0日とし、翌日を1日目と考えます。

*予防

「手洗い・うがい」「十分な睡眠」「バランスのよい食事」はもちろん「こまめな換気」「部屋の湿度を60%くらいに保つ」などが効果的です。

*何度もかかるインフルエンザ

インフルエンザには色々な型のウイルスがあります。一度インフルエンザに感染し、抗体ができたことでもかかりにくくなっていますが、違う型のウイルスが流行すると、また感染します。普段からうがい、手洗い、睡眠、食事、休養に気をつけ、体力の低下を防ぎましょう。

*主な症状

高熱、頭痛、筋肉や関節の痛み、けん怠感、食欲不振などが特徴。せき、くしゃみ、鼻水など風邪と同じ症状も出ます。重い合併症もあるので、注意が必要です。
※肺炎・中耳炎・心筋炎・脳炎

- * 潜伏期間は1~3日
- * 患者の鼻腔・咽頭・気道粘膜からの飛沫感染。(ウイルスで汚染されてる手指から感染することもあります)

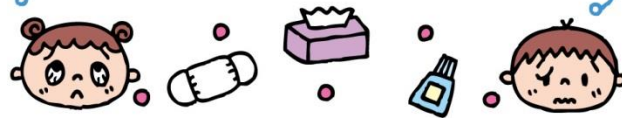
登園の際は、医師に記入の「意見書」を提出して下さい。

緊急時の電話連絡についてのお願い

風邪など流行しやすい時期となり嘔吐・下痢や熱などで連絡を取ることが多くなってきています。その際、連絡が取れないと、とても心配になります。勤務先や電話番号が変わった時は、必ず担任(職員)までお知らせください。また、勤務がお休みの時にも確実に連絡のとれる番号を連絡ノートが口頭でお知らせください。

花粉症対策を...

最近、子どもの花粉症も増えてますが、一度発症すると治すのが難しいので、乳幼児期から予防していきましょう。できるだけ花粉を吸いこまないこと、体にいれないことが大切です。マスクをしたり、花粉情報をチェックしたりして、飛散量が多い日は、外出を避けるなどの対策が有効です。ウールやフリース素材の服は花粉が付きやすいので、つるつるしたナイロン素材などの服がおすすめです。外から帰ってきたら、洋服をはたくことも忘れないようにしてください



おう吐物や下痢で汚れた物の処理



おう吐や下痢で汚れた物は園で洗わず、密封したビニール袋に入れて返却するように、保健所より指導されています。感染予防の点から、ご理解いただきますよう、お願いいたします。また、ご家庭でも感染予防のため、おう吐・下痢での汚れ物は手袋をして洗い、熱湯や漂白剤に浸けることをお勧めします。おう吐物や便の取り扱いには十分注意し、処理後は念入りに手洗いをしてください。



気をつけよう! 冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイ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、冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

RSウイルス感染症

- 原因** RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。
- 症状** 鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。
- 対応** 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。



クループ症候群

- 原因** パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症する。
- 症状** 発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高いせきが出る。呼吸が荒くなり、ぜん鳴を伴う。ぜんそくと違って、息を吸うときにヒューヒューという音が出るのが特徴。
- 対応** 吸入器で消炎剤などを吸入して治療する。悪化すると入院が必要になることも。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。



気管支炎

- 原因** インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。
- 症状** 熱が高くなり、たんがからんでゼロゼロという湿ったせきが長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることも。
- 対応** 水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、せきはたんを体外に出すためにたいせつな反応なので、むやみに市販のせき止めを使うのは避ける。



肺炎

- 原因** ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こした状態。インフルエンザやかぜをこじらせてかかることが多い。
- 症状** かぜの症状のあと、4日以上高い熱が続き、たんが絡んだ湿ったせきをしていたら、肺炎の疑いがある。
- 対応** レントゲンをとって肺炎かどうかを診断する。抗生物質を服用して治療する。状態によっては入院が必要なことも。



溶連菌感染症

- 原因** A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。
- 症状** 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。
- 対応** 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

感染性胃腸炎

- 原因** ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することもある。生後半年~2歳くらいの子が多くなる。
- 症状** 激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。
- 対応** 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2~3日から1週間程度で治まる。