

ほけんだより ～ラポール～ 12月号

るんびに一保育園 子ども未来部幼児課

今年も残すところあと1か月となりました。今年は夏風邪で有名な手足口病の感染がいつまでも続いたり、4年に一度大流行する『歩く肺炎』と呼ばれるマイコプラズマ肺炎が流行したりしており、感染症の今後の動向が気になるところです。例年、これから流行してくるインフルエンザにも注意しながら、規則正しい生活や栄養バランスのよい食事で免疫力を高め、体調を管理していきましょう。

気をつけて!

冬に流行する 感染症

インフルエンザ

高熱(38~40℃)、倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの強い全身症状がみられ、咽頭痛、鼻水、咳などを伴います。

《注意点》

- 脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。
- 登園の目安は、幼児の場合、『発症から5日かつ解熱後3日を経過していること』です。

⚠️ インフルエンザにはいくつかの型があるため、1シーズンのうちに別の型のインフルエンザに感染することもあります。一度かかっても油断せず対策を行いましょう。

RSウイルス感染症

発熱、咳、鼻水など、風邪に似た症状が現れます。終生免疫はないため、何度も感染する可能性があります。乳幼児期に初めて感染した場合、症状が重くなります。

感染性胃腸炎

細菌やウイルスなどが原因で下痢や嘔吐が突然始まるのが特徴です。ノロウイルス、ロタウイルスが有名です。下痢や嘔吐が頻繁の場合、脱水症状を起こすおそれがあります。

《注意点》

- 感染力が強く、嘔吐物や便には多量のウイルスが含まれているため、早めの処理と消毒が重要です。
- 嘔吐後すぐは水分を与えず様子を見るようにし、症状がおさまったら少しずつ経口補水液や乳幼児用イオン飲料などを与えましょう。
- 登園の目安は、『嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること』です。

《注意点》

- 生後6か月未満の乳児は重症化し入院が必要になる場合もあり、特に注意が必要です。
- 登園の目安は、『呼吸器症状が消失し、全身状態がよいこと』です。

隠れ脱水 に気をつけましょう!

冬場でも注意!!

気温が低い冬場は、汗をかくことが少なくなり、身体から水分が失われていく感覚があまりありませんが、実は、空気は乾燥しているため、皮膚からの水分蒸発が発生しやすくなっています。また、夏に比べて喉の渴きに気づきにくいこともあり、積極的に水分を摂らなければ出ていく水分と補給される水分のバランスが崩れて、脱水症もしくは脱氷症の一步手間の状態に陥ってしまいます。

こまめな水分補給

のどの渴きを感じていなくても、1~2時間に1度は水分を摂るようにしましょう。

乾燥対策

加湿器を使ったり、濡れタオルや洗濯物を干したりして、湿度40~60%を保つようにしましょう。

予防方法 や 対策



感染症予防としても大事!

年末年始の急病は?

- 年末年始は多くの病院が休診となります。お子さんの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院や近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。
- 帰省やお出かけの際は、念のために『保険証』を持っていくと安心です。また、滞在先の病院を把握しておくことが大切です。



『こどもの救急』ホムパージ
<http://kodomo-qq.jp>

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうかが判断の目安を提供しています。