

ほけんだより 12月

1年も最後の月になり何かと忙しい毎日かと思えます。年末年始にむけていろいろ楽しい行事も多くなり、ワクワク、ソワソワなんとなく気忙しい時期です。

寒くなり空気も乾燥してきました。これからの季節、高熱の出るインフルエンザなどの感染症や、嘔吐・下痢の風邪などが流行ってきます。日頃から健康な生活をして、風邪や感染症に負けない体力を身につけましょう。食事は好き嫌いせず、睡眠をしっかりととり、うがいと手洗いを忘れずに元気に過ごしましょう。

* 感染性胃腸炎(ノロ、ロタウイルス)について

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの病原体による感染症のことです。ウイルス感染(ノロウイルスやロタウイルス)による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。少ないウイルス量でも感染し、感染力が強いので、多くの人に広がってしまいます。通常3日以内に回復しますが、ウイルスは回復後も1週間(長ければ1カ月)程度は糞便中に排泄されますので、処理の際には十分に注意が必要です。

<治療>

特別な治療はなく、症状(吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛)に応じた対処療法が行われます。乳幼児では下痢などによって脱水になることがありますので早めに医療機関を受診することが大切です。

冬場に多い「おう吐・下痢」

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

× 牛乳

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

ジュース

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

知っておこう おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

嘔吐直後には飲ませず、しばらく様子を見て、状態が落ち着いてから少しずつ(ティースプーン1杯、約5mlから15分おきに)飲ませます。(すぐに飲ませると、また吐いてしまう可能性があり、逆効果になります。)

<予防>

ロタウイルスには予防法に基づく予防接種があります。感染経路が経口感染・接触感染のため、トイレの後や調理・食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。



ヘルパンギーナにかかったら……

まず水分補給!

ヘルパンギーナは、突然の発熱と、のどの奥に水ぼうがができる病気。のどの痛みが強いので、ミルクや離乳食を嫌がる場合があります。こまめに水分補給をして脱水に注意してください。

水分はスプーンでひと口ずつ
コップやストローを嫌がる時は、スプーンで一さじずつあげると、飲みやすくなります。

離乳食は一段階前のものを
柔らかく煮て、のどごしのよいものをあげましょう。一段階前の離乳食にすると食べやすくなります。

痛みが強くて、水分をまったく飲めないときは病院を受診しましょう。

手足口病 にご注意を
てのひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大)の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起したりすることがあるので、注意が必要です。

登園は、熱が下がり、1日以上たって普段の食事ができるようになったら。

これからの季節に要注意!

インフルエンザがはやっています!

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1~3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!

症状

- 突然の高熱(40℃前後)
- 頭痛
- おう吐
- のどの痛み
- 清ないせき
- 鼻水
- 関節痛 筋肉痛

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50~60%くらいに。こまめに換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

インフルエンザ

感染力が強く、風邪よりも症状が重くなりやすいです。0、1、2歳児がかかると肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすこともあります。予防接種を受けておくと、万が一かかってしまっても軽い症状で済むので安心です。

※インフルエンザは発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまでは、登園禁止となります。
なお、再登園には「登園届」が必要です。
インフルエンザは保護者記入でよいため病院で診断されたら園に電話を入れて下さい。
(注意: 発症日及び解熱日は0日目とカウントします)



※発熱について

お子様が発熱、特に38.0℃以上の発熱をした場合、解熱してから24時間はこども園を欠席させて、家で様子を見て下さい。子どもは発熱、解熱を繰り返す事が多く、一時的に解熱をしているだけの事もあります。解熱剤の座薬などを使用して解熱した場合も同様に24時間はこども園を欠席させ家で様子を見て下さい。