

ほけんだより

令和3年10月29日発行

北柏駅前保育園わらび

北柏小規模保育園わらび

看護師 田浦百合子



10月は気温差が大きく、衣替えのタイミングが難しい気候でした。これからの時期は、つつい厚着をしてしまうシーズンを迎えますが、子どもは寒気を感じない程度の薄着が好ましいとされています。大人が寒いと感じる日でも、園内の子ども達は元気いっぱい活発に活動し、汗をにじませています。寒さの感じ方には個人差があると思いますが、着込み過ぎぬよう、動きやすい服装を心掛けられると良いと思います。

秋冬に流行しやすい感染症

いずれの感染症も予防には「手洗い」が有効です！



感染性胃腸炎

ノロウイルスやロタが有名ですが、原因菌は多数あり特定検査をすることは稀で症状で診断されるケースも多くみられます。食べ物や吐物・便から病原体が付着し接触や経口で感染します。消毒方法としてアルコールは効き目がありません。

RSウイルス

今年は夏に全国的に大流行したRSですが、主な流行期は秋冬。十分な免疫がつきにくいいため、何回も感染するケースがあります。咳や鼻水のしぶきが飛び散ること(飛沫)や触れた手でウイルスを媒体し(接触)で感染拡大します。鼻水の中にウイルスがたくさんいるので、よく鼻をかむ事も大切です。

マイコプラズマ

風邪・肺炎・気管支炎などを引き起こします。咳の特徴として痰を伴わない乾いた咳が続くのが典型例ですが、次第に痰がらみの咳となり、喘息発作を誘発したりします。感染経路はRSウイルスと同様。しぶきからの飛沫・接触感染で広がります。潜伏期間が2~3週間と長いことも特徴的です。

溶連菌

溶連菌自体は、咽頭炎だけでなく皮膚感染症や中耳炎、髄膜炎等を引き起こす菌です。のどに感染すると、咽頭痛を伴う発熱が特徴的で身体に発疹が出る事もあります。感染経路は、飛沫・接触感染です。溶連菌は、感染後に腎炎を発症する事があり、続発性を予防する意味でも薬をしっかり飲み切る事、その後の尿検査で確認する事が大切です。

インフルエンザ

今年は昨年の流行がなかった分、大流行が懸念されています。症状の特徴として「急激な発熱」「悪寒を伴う発熱」があり、普通の風邪とは異なり、重症化したり、感染が引き金となり「インフルエンザ脳症」という重大な合併症を起こす事もあります。ワクチンは重症化を防ぐために重要です。

自分で鼻水をかめるようになろう！！



この季節、鼻水が出始めると…注意したいのは「中耳炎」！！

☆☆ 鼻をかむポイント ☆☆

- ① 鼻水は『片方ずつ』かみましょう♪
- ② 耳に負担がかかるので『優しく・数回に分けて』かみましょう♪
- ③ 最後に『鼻をつまむように』拭取りましょう♪

1歳前から、片鼻で息を吐いてティッシュを飛ばして遊ぶと鼻から息を吐くのが上手になります♪



中耳炎とは、鼓膜の奥の中耳という空洞に、細菌が入り込み炎症が起きたり、^{しんじゅつえき}滲出液が溜まったりする病気です。

● 風邪をひくと中耳炎になりやすい

耳は耳管で鼻の奥とつながっています。風邪をひいた時は耳管を通して細菌やウイルスが中耳に入り込み中耳炎が起こります。

● 中耳炎は子どもに多い

子どもは、大人より耳管が短く水平に近いので、鼻やのどの細菌が中耳に入りやすく中耳炎に罹りやすくなります。

インフルエンザ登園停止期間解説表

幼児の出席停止期間

「発症(発熱)後5日かつ解熱後3日が経過するまで」

【発症後2日目に解熱した場合】



● 診断された場合は

『発熱した日』『受診した医療機関名』

『診断結果(何型)』をご連絡ください。

● 受診の際は『保育園に通っている』事を必ず医師にお伝えください。

● 登園時に【治療証明書】が必要です。

【発症後4日目に解熱した場合】



ご協力
よろしく
お願いいたします

