

# ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？生活リズムは冬休みモードから通常モードに戻せましたか？休み明けのわらび保育園では、久しぶりの登園に、お父さんやお母さんと離れるのが心細くなってしまってお友達もいれば、元気いっぱい笑顔でお友達や職員とご挨拶するお友達もいました。今年もまたたくさんの笑顔に出会えることを楽しみにしています♪本年もよろしくお願いたします。

## 保健行事

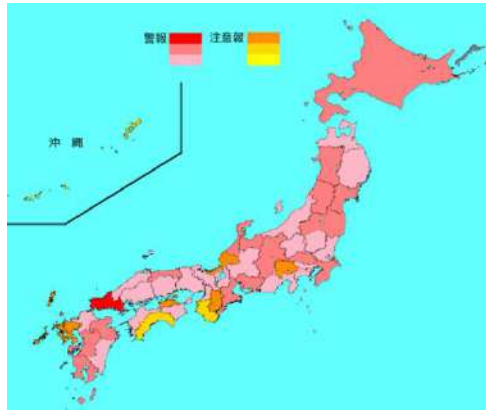
2月3日(月)～7日(金)

身体測定週間

大きな髪留めは保育中やお着替えの際に引っかかるなど活動の妨げになることがあります。保育園では安全や活動しやすさを優先にお仕度くださいますようお願いしています。

## インフルエンザ大流行中 ご注意ください！！

わらび保育園では国立感染症研究所や千葉県感染症情報センターより発表されている「感染症週報」を基に流行状況を掲示しています。季節の流行状況をぜひご確認ください、予防にお役立てください。



第52週(12/23-12/29)1月8日現在 1/10 発表

定点把握対象の五類感染症  
 千葉県感染症天気図 2020年 第1週  
 定点当たり報告数=報告数/定点数(検体検出数)

定点	疾病名	流行状況	コメント
小児科定点医療機関数	RSウイルス感染症	🔴	
呼吸器科	肺炎球菌感染症	🔴	発生(10)
A群溶血性レンサ球菌	肺炎球菌	🔴	発生(3)、松戸(1.8)、香取(1.7)
肺炎球菌	肺炎球菌	🔴	発生(3)、長生(1.8)、印旛(1.2)、海浜(1.2)
小児科	水痘	🔴	
手足口病	手足口病	🔴	
伝染性紅斑	伝染性紅斑	🔴	
変性乙型肝炎	変性乙型肝炎	🔴	
ヘルペスウイルス	ヘルペスウイルス	🔴	
流行性耳下腺炎	流行性耳下腺炎	🔴	
インフルエンザ定点医療機関数	インフルエンザ	🔴	
インフルエンザ	インフルエンザ	🔴	松戸(2.2)、長生(21.6)、海浜(17.0)

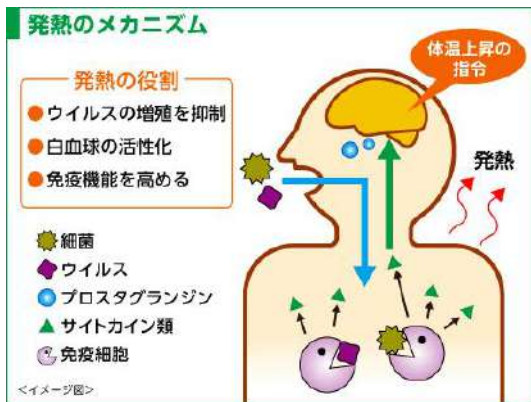
🔴増加 🟡やや増加 🟠変化なし 🔴やや減少 🔴減少

インフルエンザの流行もあり、発熱時は特にいつもより早めの判断でご相談の電話連絡をさせて頂いております。発熱だけではなくその他の症状が目立つ際にもご相談するケースも増えています。たくさんのお友達が元気に登園できるよう、不要な感染拡大防止のため、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

千葉県内では、迅速診断結果中 98%がインフルエンザ A 型例年 1 月下旬～2 月上旬にかけて最も罹患報告数が増加するようです。大流行はまだまだ続きそうです。大人も子どもも同じですが疑わしい症状が出た場合は外出せず自宅で経過をみましょう。

## 発熱は身体の防御反応

人間は体温を上げることで、ウイルスの増殖を抑え、攻撃する戦士(白血球)を活発にし、身体を守ろうとしています。発熱は自然に備わった「防御反応」通常の発熱であれば、必ずしも解熱させる必要はないといわれています。(※ただし、高体温状態が続くことで体力の消耗や苦痛を伴う場合、または過剰な高熱がある場合は医薬品によって解熱の必要があります。) 子どもの場合も、高熱で食事が摂れない、機嫌が悪い、寝付けない等がなければ積極的に解熱剤を使う必要はないそうです。解熱剤を使い、高熱⇄解熱を繰り返すことは必要以上に体力を消耗させます。解熱剤は上手に使えると良いお薬です。



## 発熱したら、冷やす? 温める?

手足が冷たくなっている時 → 身体が熱を上げようと血管をギュッと縮めている → 悪寒(本人は寒い)  
 ⇒ 靴下を履かせたり、洋服・布団などで身体を温めましょう。

手足や身体が熱くなっている時 → “熱の放散”と呼び身体が熱を外に出そうとしている → 熱が上がりすぎる、汗をかく、本人は暑い  
 ⇒ 寒くない程度に布団や洋服を調節する  
 ワキや足の付け根を冷やすと効果的ですが、子どもの場合は冷やし過ぎも注意です。冷やす時はこまめに状態を判断しましょう。汗をかくと急激に身体が冷えてしまうので着替えましょう。

## ポケットハンド(ポケットに手を入れること)していませんか?

寒いとついつい手が冷たくなり、ポケットに手を入れてしまいがち。人間が何かにつまづき転倒するのに要する時間は「0.98 秒」ポケットハンドの手を抜き取るのに「2.58 秒」かかるといわれています。子どもの場合、両手に何かを持って歩いても同じです。手をつく防御反応が遅れます。顔から着地して大ケガさせないためにも、日頃注意して声を掛けてあげたいものです。

