



ほけんだより 12月

平成28年12月1日
緑の家保育園

早いもので今年もあと1ヶ月。今年は暖かな日が多く、11月下旬になって急に寒くなり心地のよい秋が短かったように思います。今年の冬至は12月21日です。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることでかぜを引かなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけ、かぜ知らずの健康な体を目指しましょう。



インフルエンザ

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

まだ緑の家ではでていませんが、もう全国的に流行が始まっています。乳幼児の場合、悪化すると合併症を起こし、インフルエンザ脳症などになることもありますので注意しましょう。また、インフルエンザに罹った場合、登園には医師の記入する意見書が必要になります。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気・加湿をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさん。その中でつい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。子どもたちにも家の手伝いをしてもらって体をしっかり動かすようにしましょう。

▼マイコプラズマ肺炎▼

今年、全国的にも流行しているマイコプラズマ肺炎。緑の家ではまだ出ていませんが、咳をしている子も多いです。

マイコプラズマ肺炎とは…

最初のかぜと似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間(14日~21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



感染性胃腸炎が流行っています

早くも胃腸炎(下痢・嘔吐など)でお休みした子がたくさんいました。園ではトイレの後や食事の前にはしっかり手洗いをして、風邪の予防や感染の拡大防止をしています。インフルエンザやマイコプラズマ肺炎などの感染症が流行る時期になってきました。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分気を配っていきましょう。

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行い、家族間での感染を防いでいきましょう。



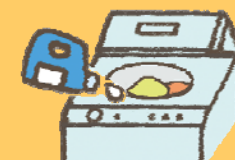
汚れた衣服は…？

85℃以上の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



家庭での対処方

消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。

