



けんこう がっこう 健康だより 2月号

2020.2.1 発行
かんのん ちょう 保育園

寒い日が続いています。子どもたちの元気な声が室内や寒い戸外も暖かくしてくれます。冬のこの季節だからこそ楽しめることを見つけながら、2月も楽しく過ごしていきたいと思えます。

《冬の病気や感染症》

1月の感染症情報
ノロウイルス 1名
胃腸炎 2名
ヘルパンギーナ 1名
インフルエンザA型 1名



RSウイルス感染症

ワクチンがないこの病気の対策は、ウイルスに子どもを近づけないことです。流行時は人混みに子どもを連れ出さないこと、家族がうがい・手洗いを徹底して家にウイルスを持ち込まないことがポイントです！感染したら、家族間のタオルの共有も避けましょう。
症状：発熱、鼻水、激しい咳などが現れ、細気管支炎を発生すると、ぜんまい（ぜいぜいと音がする呼吸）が出ます。



インフルエンザ

対策として、インフルエンザは、ワクチン接種が一番です。接種すれば感染しても重症化を避けることができます。ウイルスは乾燥を好むので、空気の乾燥を避けるため、50～60%程に加湿も心がけましょう。
症状：突然、38度を超える高熱が出る、頭痛、倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く現れます。



ロタウイルス・ノロウイルス感染症

ロタウイルスとノロウイルスとはウイルス性の胃腸炎です。ノロウイルスは、熱は高く上がり、突然嘔吐する、下痢は、ロタウイルスよりは軽いことが多いです。ノロウイルスは、吐いたものをよく拭いておかないと、それが乾燥してウイルスが空気中に飛び散ることが集団感染の大きな原因になると考えられています。ウイルスが部屋の中を舞うので処理は迅速に行いましょう。
症状：発熱、嘔吐、下痢、脱水、けいれんなどです。下痢は水のような状態で何回も繰り返します。ノロウイルスは発熱してもそれほど高くなりません。ロタウイルスは38度以上になるケースが多く、白っぽい便が特徴です。

浴連菌感染症

原因は細菌です。軽い症状もあり、なかなか普通の風邪との区別が難しいです。
症状：高熱(38～39度)とどの痛みです。

《冬の病気や感染症のケアポイント》

冬の病気は熱が出る人が多いです。体温が高い時は、薄着にさせ、水に濡らしたタオルを首にあてることで、体の熱を逃してあげる工夫をしましょう。
吐き気をもよおした時は、顔を横向きに寝かせましょう。仰向けで吐いたものが気管に入ると、窒息の危険性があります。脱水にならないよう、こまめに水分を与えましょう。

【冬に起こりやすいけがや事故について ～やけど～】

★暖房や蒸気に触れない対策を！自分が飲む熱い飲み物に要注意しましょう！

ストーブは柵などで囲い、子どもが手を触れない対策をしましょう。ホットカーペットや電気毛布は、長時間の使用で低温やけどになることもあります。自分で移動できない赤ちゃんを、寝かせたままにするのは控えましょう。

日頃、自分が口に運ぶ熱い飲み物なども要注意です。子どもが自由に動いてこぼすかもしれないので、抱っこしながら飲んだり食べたりすることも危険なので気を付けましょう。

