

令和3年2月1日発行  
かんのん町保育園

1月の感染症情報  
溶連菌感染症 1名

# 健康だより 2月号

2月は立春を迎え、暦の上では春になりますが、寒さがまだ一段と増し、肌に触れる冷たい風に頬や鼻を赤らめながら、外に飛び出ていく子どもたち。ピリッとした冷たい空気の中、白い息を吐きつつ元気に遊んでいます。今月も体調を崩さずに過ごしていきましょう！

## 冬の病気や感染症

### インフルエンザ

インフルエンザは、ワクチン接種が一番の対策になります。接種すると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。

### 溶連菌感染症

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、のどの痛みです。

### 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度以上になることが多く、白っぽい便が特徴です。

### 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、細気管支炎を発症すると、ぜん鳴(ぜいぜいと音がする呼吸)が出ます。

## 予防のためにも換気をしよう！

乾燥しやすい冬。空気も人の体も、乾燥しています。例えば、のどが乾燥すると、のどの粘膜の表面が傷つき、ウイルスが侵入しやすくなります。

長時間部屋を閉め切っていると、咳やくしゃみでとんだウイルスは、あっという間に増え長時間、空気中に漂うこととなります。風のある日は30秒間、風のない日は3分間だけで充分なので、こまめに窓を開けて、部屋を換気するようにしましょう。

こまめに水分補給をして、部屋で暖房を使う時は加湿をしましょう。ただし、加湿器はウイルスが繁殖しやすく感染源になりやすいので、毎日洗って乾燥させ、水を交換する事が大切です。

## 火傷に気を付けましょう！

子どもの火傷の原因のうち、一番多いのは…味噌汁・スープの火傷です！0~5歳の火傷の原因となったものは、味噌汁、スープ、お茶、コーヒー、麺類、ポットの中のお湯など、熱い液体での火傷が増えています。

- 事例① 炊飯器の蒸気が気になり、手を出して火傷した。
- 事例② 自宅のコンセントにクリスマスツリーの飾りの針金部分を差し込み、手を火傷した。
- 事例③ テーブルクロスを引っ張り、テーブルに置いてあったスープがかかり、腹部を火傷した。

### 子どもの火傷を防ぐためには？

- ⇒ 火傷の恐れのあるものは、子どもの手の届くところに置かない。
- ⇒ 子どもを抱いたままの調理や、熱いものの飲食をしない。