ほけんだより

令和５年１１月
アケボノ保育園

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子どもも増えましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

また、咳の風邪や、おなかの風邪（胃腸炎）が流行りやすい時期になってきました。子どもは風邪をひきはじめが肝心です。ひきはじめに無理をすれば、こじらせるもとになり、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。

11月27日(月)12:30～ 内科健診があります

※年間行事予定から変更になりました

風邪などで欠席した場合は、後日、個人で園医の病院（菅野小児科）で直接健診を受けに行ってもらうこととなります。
お家の都合でお休みされる場合、可能な方は健診時間（12：30～13：00）に来園し、健診を受けてください。

秋冬のスキンケア３か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿
保湿剤は、おふろ上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。おふろではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

「3つの保」で風邪を防ごう

室内を 保湿 する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を 保温 する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

体を 保護 する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう。

インフルエンザかも？ と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。日数の数え方には、注意が必要です。発熱が始まった日（発症日）は含まれず、翌日からを発症第1日目と考えます。
今年は盛岡市内でも例年より早い時期にインフルエンザの集団発生（学級閉鎖など）が報告されています。

① 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。

② しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には
- 熱が出て（発症）から5日たっている
- 熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から２日たっている
この両方を満たしていることが必要です。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から５日」の目安を満たすまでは登園できません。
※熱が下がって、登園する際には、職員が直接話を聞いてからの受け入れとしますので、よろしくお願いします。（登園届も記入）
※なお、家族が罹っているときは、プール（ＪＳＳ）はお休みになります。

翌日から数えます

Aくんの場合							
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目		

翌日から数えます

いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。

発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

Bちゃんの場合								
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
	発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	

ウラ面に冬に流行りやすい感染症を載せました。

気をつけよう！ 冬の感染症

ＲＳウイルス感染症

原因 ＲＳウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に１歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。（１歳以上もかかります）終生免疫ではないので何度も罹る。

症状 鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。

対応 今のところＲＳウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。病後の登園は医師の確認が必要。

クループ症候群

原因 パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症する。

症状 発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高いせきが出る。呼吸が荒くなり、ぜん鳴を伴う。ぜんそくと違って、息を吸うときにヒューヒューという音がするのが特徴。

対応 吸入器で消炎剤などを吸入して治療する。悪化すると入院が必要になることも。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。

気管支炎

原因 インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。

症状 熱が高くなり、たんがからんでゼロゼロという湿ったせきが長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることも。

対応 水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、せきはたんを体外に出すためにたいせつな反応なので、むやみに市販のせき止めを使うのは避ける。

肺炎

原因 ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こした状態。インフルエンザやかぜをこじらせてかかることが多い。

症状 かぜの症状のあと、４日以上高い熱が続き、たんが絡んだ湿ったせきをしていたら、肺炎の疑いがある。

対応 レントゲンをとって肺炎かどうかを診断する。抗生物質を服用して治療する。状態によっては入院が必要なことも。

溶連菌感染症

原因 Ａ群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。

症状 高熱が出ることがあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、３日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。

対応 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

感染性胃腸炎

原因 ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。生後半年～２歳くらいの子が多くかかる。ノロウイルスは大人もかかる。

症状 嘔吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。症状が軽度のときもある。

対応 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は２～３日から１週間程度で治まる。１～３週間は便中にウイルスが出るので、処理には注意が必要。下痢止めは、ウイルスを体外に出す働きを弱めるので、使わないほうがいいとされている。