



# 12月 ほけんだより



2019年12月1日発行 城東桐和会 瑞江わんぱく保育園

早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。12月はクリスマスなどのお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活が乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。睡眠や食事の時間を意識し、病気や事故のない楽しい冬休みをお過ごしください。

## ◆感染性胃腸炎が流行り始める時期です!!◆

ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり、嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多く、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。



### ◆下痢をした時は…◆

色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



- 下痢の時の食べ物
- おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなど
- ×生野菜、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物

子どもは胃腸が未熟なため、下痢をしやすいです。ウイルスによる下痢は感染力が高いため、迅速に処理しましょう。

### ◆吐いた時は…◆

- ・子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせます。
- ・口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。うがいができる年齢の子どもなら、うがいをさせ、衣服が汚れていたら取り替えます。
- ・水分補給は吐き気が治まるまでは控え、水分を欲しがらうなら、経口補水液を少量ずつ飲ませましょう。



## ◆RSウイルス感染症◆

- ・4~5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。
- ・通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。
- ・特に心肺の基礎疾患がある子ども、新生児、低出生体重児、生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。
- ◆手洗いうがい(乳児は外から帰ったら水を飲ませる)をしっかり行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではないため感染を繰り返す子どももいます。症状が軽い場合は、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過をみます。脱水気味になると、痰が粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

## ◆マイコプラズマ肺炎◆

- ・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ヶ月程しつこく続くのが特徴。(特に早朝や就寝前にひどく咳き込む傾向あり)
- ・潜伏期間が長いので感染源の特定が難しい。(14~21日)
- ・熱やアルコールに弱いため、消毒によって予防が可能。
- ◆咳で感染が広がるため、手洗いうがいがい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けやすいので、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。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。



## ◆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です。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でもあります。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、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えます。お子様の手が触れない工夫をお願い致します。

## ◆年末年始の急病について◆

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。



先月の感染症発生状況	今月の保健活動
●咽頭結膜熱 1名 (アデノウイルス感染症)	0歳児健康診断 12月4日(水)10時~
寒さも日に日に厳しくなり、様々な感染症も流行しはじめます。手洗いうがいの習慣をつけましょう。	身体計測 12月18日(水)