



# 12月 ほけんだより

2023年11月30日

ゆらりん白金保育園

看護師 小島

今年、猛暑の夏が続きましたが、急に朝晩寒くなり風邪や体調を崩してしまう子どもたちが多く見られています。12月22日が冬至となります。1年の中で一番夜が長くその日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べることで風邪をひかなくなると言われています。お風呂で体を温め、栄養をつけ、早寝早起き朝ごはん、風邪しらずの体をつくりましょう。

### <12月の保健行事予定>

- 5日(火) 9:30~ 0・1・2歳児の身体測定
  - 6日(水) 9:30~ 3・4・5歳児の身体測定
  - 12日(火) 14:45~ 0・1・2歳児園医健診
  - 26日(火) 14:45~ 0歳児 園医健診
- 保健指導：手洗いうがい・咳エチケット

### <園の感染症>

- 11月は、咽頭性結膜熱 : 2名
- 流行性角結膜炎 : 1名
- インフルエンザA型 : 1名

地域でもインフルエンザ、アデノウイルス感染症の発症が多く見られます、園では、感染症の診断はなく目の充血や発熱の児が多く見られました。症状が持続するときは、病院受診をお願いします。

## 冬に流行する感染症

### RSウイルス感染症

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。

鼻水やせきなどの症状が始まり、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。

今のところRSウイルスに対する根本的な対薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。



### クルーズ症候群

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。

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

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。

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。

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

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。

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。

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

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。

高熱が出ることもあり、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。

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

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ある。生後半年~2歳くらいの子が多くか激しいおう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。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。