

# ほけんだより ～ラポール～ 12月号

るんびに一保育園

今年も残すところあと1か月となりました。今年は万博や残暑の影響でインフルエンザが例年より1か月早く流行しており、彦根市内でも感染が多くみられています。規則正しい生活や栄養バランスのよい食事などで体調管理を万全にして、年末年始のイベントを家族みんなが健康で迎えられるようにしましょう。今年も一年お世話になりました。良いお年を♪

氣をつけて！

冬に流行する

感染症

## インフルエンザ 流行中！

高熱(38～40℃)、倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの強い全身症状がみられ、咽頭痛、鼻水、咳などを伴います。

### 《注意点》

- 脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。
- 登園の目安は、幼児の場合、『発症から5日かつ解熱後3日を経過していること』です。

⚠ インフルエンザにはいくつかの型があるため、1シーズンのうちに別の型のインフルエンザに感染することもあります。一度かかっても油断せず対策を行いましょう。

## RSウイルス感染症

発熱、咳、鼻水など、風邪に似た症状が現れます。終生免疫はないため、何度も感染する可能性があります。乳幼児期に初めて感染した場合、症状が重くなります。

## 感染性胃腸炎

細菌やウイルスなどが原因で下痢や嘔吐が突然始まるのが特徴です。ノロウイルス、ロタウイルスが有名です。下痢や嘔吐が頻繁の場合、脱水症状を起こすおそれがあります。

### 《注意点》

- 感染力が強く、嘔吐物や便には多量のウイルスが含まれているため、早めの処理と消毒が重要です。
- 嘔吐後すぐは水分を与えず様子を見るようにし、症状がおさまったら少しずつ経口補水液や乳幼児用イオン飲料などを与えましょう。
- 登園の目安は、『嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること』です。

### 《注意点》

- 生後6か月未満の乳児は重症化し入院が必要になる場合もあり、特に注意が必要です。
- 登園の目安は、『呼吸器症状が消失し、全身状態がよいこと』です。

## 鼻はすすらず、かみましよう



風邪をひいたときなどに鼻水が出るのは、鼻に入った異物を追い出すためです。ウイルスや細菌などの病原菌に感染し、出てくる鼻水を溜めたままにしていると、鼻の中の細菌等が増え、副鼻腔炎や中耳炎の原因となります。また、鼻をきちんとかむことは飛沫感染の抑止にもなります。鼻はすすらず、出来るだけ出すようにしましょう。

### ●● 楽しみながら鼻かみ練習をしよう！ ●●

1. まずはお口で「ふうー」  
ティッシュを顔の前に広げ、お口で「ふうー」と吹いてみる。  
(ケーキにあるローソクの火を消すイメージで)
2. 鼻で吹いてみる  
1と同じように顔の前にティッシュを広げ、今度は鼻で「ふうー」と吹いてみる。  
両方の鼻からの息でティッシュが動いたら、片方の鼻だけでもやってみる。
3. 親子でティッシュ飛ばし競争
  - ① テーブルの上に、小さくちぎって丸めたティッシュを数個置く。
  - ② 口で吹き飛ばしてみせる。(子どもと一緒にやってみる。)
  - ③ 片方の鼻の穴を指で押さえて、もう一方の鼻息だけでティッシュを飛ばし、どちらが遠くに飛ばせるかを競う。



参考：じきはらこどもクリニック

Point+



口から息を吸ったらしっかり閉じて、片方ずつ、優しく、何回かに分けてかむことが大切です。ホットタオルで鼻を温めたり、温かい飲み物や食べ物を摂取するなど、保温と加湿をすると鼻水が出やすくなります。お風呂あがりは鼻かみ練習のチャンスです！



## 年末年始の急病に備えて

- 年末年始は多くの病院が休診となります。事前にかかりつけの病院や近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。
- 帰省やお出かけの際は、念のために『保険証』を持っていき、滞在先の病院を把握しておきましょう。



『こどもの救急』ホームページ

診療時間外に病院を受診するかどうか判断の目安を提供しています。近くの医療機関も探せます。