



## 陽の木かげ・そよかぜだより



11月上旬では、日中暑くて半袖で過ごせる日もありましたが、急に寒くなり一気に冬の装いになりましたね。そして、ニュースでもインフルエンザの流行が警報されています。病児保育でもインフルエンザのお預かりがありました。コロナ禍でインフルエンザの流行が、過去2年ほどなかったので子ども達のインフルエンザに対する免疫がないため感染しやすいことも要因です。ワクチンを受けていても感染することはありますので、体調には十分気をつけましょう。

### インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとする。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



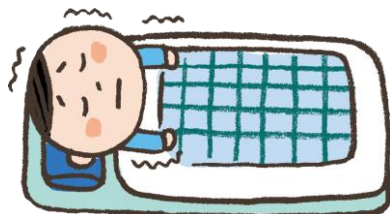
### 予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



### 気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



家族にインフルエンザの感染者が出た場合、家庭内感染を防ぐにはどのような予防を行えばいいのでしょうか。子どもがいる家庭の予防方法をご紹介します。

- 予防方法①マスクの着用や手洗いを徹底する。
- 予防方法②感染した人としていない人の生活スペースをわける。
- 予防方法③タオルや食器をわける。
- 予防方法④アルコール消毒を行う。
- 予防方法⑤加湿と換気を行う。



インフルエンザに感染すると、発症前日から発症～7日間はウイルスを排出するといわれています。熱が下がっても、2日程度はウイルスの排出が続きます。ウイルスの排出期間には個人差があるため一概にはいえませんが、発症から1週間程度はうつらないように特に注意が必要です。



10月21日～11月16日までに病児保育「陽の木かげ」でお預かりした病名と多かった年齢

多かった病名…インフルエンザ、咽頭炎の順に多く感冒、アデノウイルス胃腸炎が同数でした。

多かった年齢…6歳以上、2歳、1歳の順で多かったです。

インフルエンザの利用が多い月でした。インフルエンザは「発症した後、5日経過し、かつ解熱した後3日(乳幼児の場合)、2日(学校)経過してから」とされています。発症日は受診先の医師と確認しましょう。また熱が下がっても、腹部症状や体調不良を訴えるお子様もいましたので、解熱した後も体調の変化がないかチェックしましょう。

最近、急に発熱するお子様が多く、数日高熱が続くケースが多かったです。ご自宅で解熱剤を使う場合も多いと思いますので、使う時のポイントを押さえておきましょう。

## 解熱剤、正しく使って

### どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使しましょう。



### 熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



## せきで眠れないときは……

### ① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

### ② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



### ③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。