



陽の木かげ・そよかぜだより



やっと冬の寒さを感じるようになってきました。空気も乾燥してきてウイルスたちが活発になる季節。県内でもインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行しています。子どもたちにとってはこれからクリスマス、お正月などの楽しいイベントも盛りだくさん。病気に負けない元気な体作りと、病気にかからないよう感染予防をしながら、良い年をお迎えください。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそ

れがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



11月17日～12月15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A型・感冒・咽頭炎の順に多いでしたが、アデノウイルス感
染症も多かったです。

多かった年齢…6歳以上・1歳・2歳と4歳が同数でした。



小学生のインフルエンザのお子様のお預かりが多かったですが、最近では保育園で流行してい
る施設も多いようです。発熱後数時間ではウイルス量が少なくインフルエンザの検査をしても
正確に検査ができないことがあるため、発熱後12時間～24時間をあけての検査が望ましい
です。ただし周囲の感染状況、発熱状況によっては早期に診断がつくこともあるので受診先の
先生に相談しましょう。現在インフルエンザA型には変異型があり、同シーズンに数回かかっ
てしまうこともあるそうです。1度かかっても油断せず、手洗い、うがい、室内換気をしっか
り行い感染予防してくださいね。

インフルエンザが各地で猛威をふるっていますが、実は今、**歩く肺炎**とよばれる「マイコ
プラズマ肺炎」が世界的にも流行してきており、我が国でも警戒が強まっています。少しご
紹介したいと思います。

▼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ヵ月くらいしつこく続くのが特徴で
す。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。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。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難
ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がる
ため、手洗い・うがいなど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かりやすいので、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。



年末年始の急病は？

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。

