



陽の木かげ・そよかぜだより



少しずつ冬らしい季節となり、空気もずいぶん乾燥してきています。寒さと乾燥は風邪やウイルスが大好きな環境です。加湿、換気、水分をしっかりと取りながら、体調崩すことなく元気に年末年始をお過ごしください。



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。小さな子供ほど、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、早目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。

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。

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。

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19日～12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…咽頭炎・手足口病・感冒

多かった年齢…1歳、2歳、3歳の順で多かったです。

咽頭炎や手足口病のお預かりが多かったです。今から冬の感染症が流行る季節です。

手洗い、**手洗い後の拭き取り**をしっかりと！子どもは拭き取りが不十分な場合があります、そこからまたバイキンが付着したり、手荒れの原因にもなりますのでお手伝いしてあげてくださいね



ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味に出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。

始良・伊佐地域感染症情報 2021年第49週 (12月6日～12月12日)

始良伊佐地域の指定届出医療機関からの定点当たり報告数

定点報告疾患	警報基準値		注意報基準値	始良保健所管内推移		
	開始基準値	終息基準値		1週間前		
				定点当たり報告数	定点当たり報告数	前週からの増減
インフルエンザ	30.00	10.00	10.00	0.00	0.00	→
RSウイルス感染症	-	-	-	1.57	3.86	↗
咽頭結膜熱	3.00	1.00	-	0.29	0.29	→
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	8.00	4.00	-	0.14	0.29	↗
感染性胃腸炎	20.00	12.00	-	3.43	6.14	↗
水痘	2.00	1.00	1.00	0.00	0.14	↗
手足口病	5.00	2.00	-	7.14	6.43	↘
伝染性紅斑	2.00	1.00	-	0.00	0.00	→
突発性発疹	-	-	-	0.57	0.71	↗
ヘルパンギーナ	6.00	2.00	-	0.86	0.14	↘
流行性耳下腺炎	6.00	2.00	3.00	0.14	0.14	→
出血性結膜炎	1.00	0.10	-	0.00	0.00	→
流行性角結膜炎	8.00	4.00	-	0.00	1.00	↘

※手足口病は始良保健所にて15週連続流行発生警報域になっています

