



平成30年1月31日
社会福祉法人えどがわ
西篠崎おひさま保育園
園長 猪狩明美

冷たい北風が吹き、一年で最も寒さが厳しい季節となりました。まだまだ感染症が流行する時期です。人ごみや気温の低い場所で長時間滞在する等の無理はせず、家族で体調管理に気を付けましょう。

1月の感染症

インフルエンザA型… 2名

溶連菌感染症… 1名

インフルエンザB型… 15名

水疱瘡… 1名

◎インフルエンザの流行はまだ続きます

ご家庭での健康観察をお願いします

- ◇いつもの元気がない
- ◇咳・くしゃみ・鼻水が出る
- ◇頭が痛い
- ◇寒気がある
- ◇顔色が悪い
- ◇体温が37.5℃以上ある
- ◇食欲がない
- ◇体がだるい
- ◇喉が痛い



朝から体調がすぐれない場合、子どもたちが登園後に元気になることはほとんどありません。
朝、ご家庭で具合を見て頂き、調子が悪い場合は無理をせず、ゆっくり休養をして下さい。

インフルエンザが疑われるときの受診のポイント！

① 発症(発熱)してから12~24時間たってから

インフルエンザウイルスが体内で増殖するまでには時間がかかります。インフルエンザに感染していても、発症直後に検査を行うと陰性になってしまうことがあります。体内でのウイルスが十分に増え検査で陽性と確認できる発熱12~24時間後に受診するのが良いようです。

② 発症(発熱)してから48時間以内に

現在使われている抗インフルエンザ薬は、発症して48時間以内に服用すると発熱期間が1~2日短縮されます。発症48時間以降に服用しても十分な効果は期待できません。

生活習慣病の予防を

生活習慣病は、運動不足や偏った食事などを続けることで、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧などの症状が出たり、予備軍になったりすることです。

- インスタントの食事や、ジュースを取りすぎていませんか？
- スナック菓子や塩分を多く取りすぎていませんか？
- 野菜や果物や豆腐をしっかり食べていますか？
- 外に出て体を動かしていますか？



保護者が子どもの健康を守るという自覚を持ちましょう。

水ぼうそう

赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに始まり、半日から1日で全身に広がり、強いかゆみを伴います。同時に、37～38℃の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3～4日で黒いかさぶたになって、かゆみが治まります。発疹は虫刺されによ

く似ているので、症状の出始めは注意が必要です。症状が出たらすぐに受診しましょう。また、学校感染症に指定された病気なので、医師の許可を得てから登園するようにしましょう。予防接種を受けておくと、かかっても軽症で済むことが多いようで、1歳過ぎから受けることができます（任意予防接種）。

おうちでは…



発疹をかきむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。



お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしておくと、かゆみも軽減し、化膿しにくくなります。



口の中にも発疹ができます。おかゆなどの、消化がよく刺激の少ない物を与えましょう。

※ 様々な感染症の特徴を知ること、適切な処置が早く出来、早い治癒に繋がります。

正しい情報を正しく理解しましょう。

