



ほけんだより



令和6年5月

キッドワールドこども園

園長：高津 宏児

看護師：飯倉 ゆみ

5月号

5月に入り朝晩はまだ肌寒さを感じますが、日中は気持ち良い季節となりました。新年度が始まった頃は、少し緊張気味だった子どもたちも今ではだいぶ慣れてきたようで、園庭やグラウンドから子どもたちの元気な笑い声が聞こえます。

季節の変化を感じる中、体調を壊さないよう規則正しい生活が出来るように過ごしていきましょう。






予防接種（定期） ～定期予防接種が 必要である意味～

感染症にかかると、原因となる病原体に対する「免疫」ができ、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりするようになります。予防接種とは、このような体の仕組みを使って病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くしたりするために、ワクチンを接種することをいいます。

下記の内容を理解して、計画的に予防接種を進めていくようにしましょう。




《生後2か月から接種》

-  B型肝炎 : 肝臓の細胞が壊れ、その影響で肝臓の働きが悪くなる病気です。感染後は急性肝炎または慢性肝炎になります。
-  小児用肺炎球菌 : 主に気道の分泌物により感染を起こし、症状がないまま菌を保有して日常生活を送っている子ども達も多くいます。しかし、これらの菌が何らかのきっかけで進展すると、肺炎や、中耳炎、敗血症、髄膜炎、あるいは血液中に菌が侵入するなどして重篤な状態になることがあります。
-  ロタウイルス : 主に生後3～24か月、特に7～15か月の乳児に起こります。突然の嘔吐に続き、白っぽい水のような下痢を起こします。脱水が強い場合には入院が必要になることもあります。
-  5種混合(ジフテリア) : 主に気道の分泌によってうつり、喉などに感染して毒素を放出します。この毒素が心臓の筋肉や神経に作用することで、眼球や横隔膜などの麻痺、心不全などを来し、重篤あるいは亡くなる場合があります。
 - (百日咳) : 名前の通り、激しい咳を伴う病気で、1歳以下特に生後6か月以下の乳児は亡くなってしまうこともあります。
 - (破傷風) : 主に傷口に菌が入り込んで感染を起こし、様々な神経に作用します。口が開きにくい、顎が疲れるといった症状に始まり、歩行や排泄障害などを経て、最後には全身の筋肉が硬くなり、息が出来なく死に至ることもあります。
-  (ポリオ) : またの名を脊髄性小児麻痺とも呼ばれ、子どもがかかることが多く麻痺などを残すことのある病気です。主に感染した人の便を介してうつります。
- (ヒブ) : 重症ヒブ感染症は、侵襲性感染症と呼ばれ、通常菌のいない部位から細菌が見つかることで判断します。ヒブの感染による重篤な疾患として、肺炎、髄膜炎、化膿性の関節炎などが挙げられます。



《生後5か月から接種》

-  BCG : 結核の予防注射です。結核菌は肺で増え、炎症反応を引き起こし、やがて肺の組織が破壊されてきます。初期は風邪の症状に似ていますが、進行すると血痰が出て呼吸困難を引き起こし、死に至ることもあります。





予防接種では聞いたことがあるけど、どんな病気？

破傷風菌は、どこにいるの？

5種混合

世界中の土などの環境に存在します。
庭いじりで怪我をした、野球をしていてスパイクで蹴られた、古釘をふんだ、このような小さな傷が破傷風を引き起こす可能性があります。
予防接種でしっかり免疫を獲得できますが、効果が10年しか持ちません。11歳のDT(2種混合)ワクチンで更に追加免疫を獲得します。

結核って、どんな病気？

BCG

結核とは、「結核菌」という細菌が直接の原因となって起こる病気です。結核菌が肺に入って増殖を始めると、先ず軽い肺炎のような変化が起こります。症状は軽いので、気付かれないのが普通です。そのまま体内に残っている結核菌が、免疫力の低下している時に暴れだし発病したのが「結核」です。
BCG は特に、子どもの結核予防に有効かつ安全と証明され、世界中で広く用いられています。

ヒブ感染症って、なに？

ヒブ

「ヒブ」というインフルエンザ菌(インフルエンザウイルスとは違います)に感染することで発症する感染症です。ヒブが鼻やのどから入って、脳を包む髄膜(ずいまく)、のどの奥の喉頭蓋(こうとうがい)、肺などに炎症をおこします。ヒブが脳を包む髄膜について炎症を起こすと細菌性髄膜炎を引き起こします。早期の症状は熱と不機嫌くらいで、血液検査をしてもかぜと区別できないことも多いのです。その後、ぐったりする、けいれん、意識がないなどが出てきます。治療は困難です。
ワクチン接種により、ヒブが血液や髄液から検出されるような重篤なヒブ感染症にかかるリスクを95%以上減らすことができると報告されています。

● コロナウイルス・インフルエンザ・その他の感染症、1年中感染症は発生しています。



感染予防は、まず手洗いそしてうがい。



てをあらおう

1 みずでぬらす せっけんをつける	2 てのひらとこう	3 つめのあいだ	4 ゆびのあいだ
5 おやゆび	6 てくび	7 みずでながす	8 たおるでふく

 ぶくぶくうがい ほっぺにみずをいれて ぶくぶくする	 がらがらうがい あ〜 うえをむいて のどでみずをがらがらする
-------------------------------------	---

1. 口内を清潔にします。
口に水を含んで「ぶくぶくうがい」をします。
2. 喉を清潔にします。
口に水を含んで、上を向いて「あ〜」と声を出すようにして「がらがらうがい」をします。
まずは、「ぶくぶくうがい」から習慣づけるようにしましょう。
上手に出来るようになったら、「がらがらうがい」の練習もしてみよう。

