



ほけんだより

12月号



令和6年12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

早いもので、今年も残り1か月となりました。4月の新学期から8か月が過ぎ、子どもたちの成長を感じています。

冬になると感染性胃腸炎やインフルエンザが流行し始めます。去年はこども園でもインフルエンザが流行し、たくさんの子どもたちが熱や咳で苦しんでいました。しっかりと予防するために基本的な感染症対策を徹底しながら、子どもたちの健康管理に気をつけていきたいと思います。



冬に感染症が流行る理由

1. 気温と湿度

低温・低湿度を好むウイルスにとって寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境です。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。

2. 人の免疫力の低下

寒さのため、体温が低くなり代謝機能が低下すると体内の免疫力も低下してしまいます。また本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥によって傷み、ウイルスの感染が起こりやすくなります。



インフルエンザの流行時期がやってきます。

インフルエンザとは…

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気です。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周囲への感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴います。治療には抗ウイルス剤が使用されます。脱水にならないよう、水分をこまめに摂るように心掛けていきましょう。

インフルエンザかな？と思ったら…

風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの初期症状はとても似ています。いずれかに罹患したかと思ったら、医療機関に受診し診断してもらうようにしましょう。



鼻水が出ている子どもが多いです。
上手に鼻がかめるようになりましょう。

鼻水に色がついてきたら…

黄色から緑色の鼻水は、細菌またはウイルスに感染している場合があります。緑色に近いほど症状が悪いので、早めに受診するようにしましょう。



まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえるようにしましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュは、ゴミ箱に捨てるようにしましょう。

マイコプラズマ肺炎



マイコプラズマ肺炎は小児において上気道感染(咽頭炎)および下気道感染(気管支炎、肺炎)を来す代表的な細菌です。

感染経路:・飛沫感染・接触感染

潜伏期間:2~3 週間

症 状:発熱・頭痛・全身倦怠感・激しい咳

診 断:・症状や経過で判断

・血液検査(2 週間以上あけて、2 回採血)

・迅速検査(20 分程で結果が出るが、感度が低い)

※肺炎はレントゲンで確認

治 療:・自然治癒

・抗生物質を内服



殆どの人はこの細菌に感染しても、軽い気管支炎などで済むのですが、一部の人では肺炎を引き起こし、重症化することがあります。その後の肺機能の低下を防ぐためにも、早めの治療をお勧めします。

- 感染は、家庭内での感染が最も多いと言われています。
- 感染期間は、発症時がピークで、その後 4~6 週間続きます。
- 発熱や激しい咳が治まり、全身状態が良くなったら、登園できます。

花粉症

症状

- ・くしゃみ
- ・鼻づまり
- ・鼻水
- ・目のかゆみ



花粉症の時期が近づいてきました。

花粉症とは、植物の花粉が原因で生じる季節性のアレルギー疾患の総称です。

花粉症は症状が出る前から初期療法を始めていると、症状の発症を遅らせ、飛散シーズンの症状を和らげることが出来ると言われています。

治療

- ・薬物療法
- ・レーザー治療

〔花粉シーズン前に行います。〕

はくしょん…
ムスムス



家庭で出来る 対処法

- 花粉の飛散が多い日は、外出を控えるようにする。
- 外出時は、眼鏡やマスクを着用する。
- 換気は、花粉飛散量が少ない早朝・夜にする。
- 風の強い日には、窓を開け放しにしないようにする。
- 空気清浄機を上手に活用してみる。
- 布団や洗濯物は、出来れば外に干さないようにする。
- 室内の掃除は、こまめに行うようにする。
- 外から帰ったら、家に入る前に衣服に付着した花粉を払う。
- 手洗い・うがい・洗顔で花粉を取り除く。