

てらやほけんだより

昼間は暖かくても、朝夕の冷え込みが激しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けないような身体作りを心がけましょう。また、冬の感染症についてお知らせいたします。

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に動くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



健康な体作りが風邪の予防になります!

手洗いとうがい(体の中に菌を入れないこと)が、風邪予防の基本です。また、規則正しい生活で、ウイルスに負けない強い体を作ることも風邪の予防になります。ご家族皆さんで再確認してみましょう。



せっけんで手を洗う



がらがらうがい



バランスの良い食事



早寝早起き



冬に流行しやすい感染症についてもお知らせ致します。

RSウイルス感染症

特徴: 小さい子どもほど重くなりやすい呼吸器の感染症で、気管支炎や肺炎の原因となります。感染力が非常に高く、免疫の出来方が弱いためくり返し感染します。ただし感染した回数が増えるほど症状は軽くなり、2歳以上では「鼻かぜ」程度で済む場合もあります。潜伏期間は2~8日程度です。集団流行しやすい感染症です。

症状: 鼻水や咳などの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出るようになる事もあります。酷い咳が続きます。悪化すると気管支炎や肺炎を起こす場合があります。

対応: 他の「かぜ」と同じく、水分補給・睡眠・栄養・保温をして安静にして経過をみるようになります。早めに受診し、悪化しないようにすることが第一です。



感染性胃腸炎



原因: 寒い冬の季節は、特にノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルス感染が多くなるようです。主に経口、飛沫感染ですが、一番多い感染経路は、これらのウイルスに感染した人からの吐物や便などの排泄物からうつる二次感染のケースです。

症状: 突然吐くことで始まり、何度も繰り返すうち、少し遅れて下痢が始まります。熱がでたり、鼻水やせきなど風邪の様な症状が出ることもあります。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることもあります。

対応: 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷まし等で十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにします。症状は、約1週間で治まる事が多いです。

この他にも、インフルエンザや溶連菌感染症等、感染症はたくさんあり、今回お知らせしたものは、あくまで代表的な2つの感染症です。保育園は集団生活の場です。お子様に何らかの感染症や感染症疑い・体調不良が認められた場合には、早期に担任や看護師へご連絡・ご相談ください。また、感染症にかかった場合など体調を崩された場合には、お子様の体調を最優先に、早期にご連絡・受診をお願いすることがあります。その際には、ご協力をよろしくお願い致します。お子様が十分に静養され、元気になって登園していただけますように、体調管理を十分に気をつけて過ごしましょう。