



# てらやほけんだより

今年は、夏から秋にかけて急激に寒くなり、風邪等で体調を崩しお休みしたお子様もいました。保育園では、こまめな手洗いや消毒を行い、また気温に合った衣服の調節や換気等を実施し過ごしています。これから年末に向かい、子ども達にとっては、クリスマスや冬休みとお楽しみがいっぱいで生活リズムが崩れがちとなりますが、睡眠・食事等の生活リズムを意識し、病気や事故のないよう過ごしていきましょう。

今年は、インフルエンザやマイコプラズマ肺炎、リンゴ病に罹る方が例年よりも多いようなので、再度確認してみましょう。

## インフルエンザ

### インフルエンザって??

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な高熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

### インフルエンザ?と思ったら

#### ★受診して確認を

通常インフルエンザ迅速検査を用いますが、インフルエンザに感染していても陽性となるのは約8割です。検査のタイミングが早すぎても陽性率が低くなり、見逃されやすくなるので、**発熱後12時間以上たってから検査を行う事が大切です。**



### ●登園基準

ウイルスの排出期間は、感染防止のために十分な隔離の期間が必要です。  
**発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過した後に登園出来ます。**

## マイコプラズマ肺炎

最初のかぜと似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1カ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間(14日~21日)が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



## リンゴ病



咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。その後、両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れる事があります。

妊婦が感染すると、流産や死産の可能性が上がるので、感染防止が重要です。

## 冬休みの 注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、寒さからポットやファンヒーター等によるやけどが増えてきます。お子様の手が触れない工夫をお願い致します。

## 年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておくこと便利です。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておく事も大切です。

