



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和6年 12月号



冬に流行する感染症について



寒くて空気の乾燥している季節には、さまざまな感染症が流行します。
冬に流行する感染症の症状やかかってしまった時の家庭での留意点についてまとめています。

インフルエンザ



【症状】

突然に高熱(38~40℃)が出て3~4日間続きます。
倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状や、のどの痛み、鼻水、せきなどを伴います。
中には気管支炎、肺炎、中耳炎、急性脳症などの合併症を引き起こす場合があります。

【家庭での留意点】

脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。また、冬は空気が乾燥するため加湿器などを使用して湿度の調整をしましょう。

【登園について】

発症した後5日経過し、かつ乳幼児の場合解熱した後3日経過してからです。

※インフルエンザ経過報告書を記入して登園時に提出をしてください。

ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス)

【症状】

主な症状は、嘔吐と下痢です。
脱水を合併することがあります。多くの場合は1~3日で回復します。感染力が強いため、手洗いの徹底などで予防を心がけます。

【家庭での留意点】

便や嘔吐物に多量のウイルスが含まれているため、処理の際は、感染しないように注意が必要です。次亜塩素酸ナトリウムを使用し消毒をします。処理の方法については、『子どもの健康P18~』を参照して下さい。

【登園について】

嘔吐下痢の症状が治まり、普段の食事がとれるようになってからです。



RSウイルス感染症



【症状】

呼吸器感染症で、生後6か月未満の乳児が感染すると重症化し、入院管理が必要となることがあります。
2歳以上で再感染した場合には、症状としては軽いせきや鼻水程度しかみられない場合があります。

【家庭での留意点】

生後6か月未満の乳児が感染すると重症となる場合があるため、まわりの家族が感染源とならないように注意が必要です。せきなどの呼吸器症状が見られる場合は、せきエチケットと手洗いを心がけるほか、接触を控える方がよいでしょう。

【登園について】

呼吸器症状が消失し、全身状態が良くなってからです。

手洗い・うがい・せきエチケットはかせ予防の基本です！




感染症を予防するためには、手洗いとうがい、せきエチケットが重要です。

- ★手洗いは、石けんをつけて洗い残しがないようにていねいに洗います。
- ★うぐいは、ブクブクうがいで口の中をきれいにした後、ガラガラうがいでのどの奥の汚れを取り除きます。
- ★せきエチケットは、マスク以外にティッシュペーパーやハンカチで、鼻や口を覆ったり、何も無い時には袖で鼻や口を覆います。



子どもにこんな症状がある時には…



発熱した時	せきがひどい時	鼻水がひどい時
<p>高熱でも元気であれば、解熱薬を使って無理に下げる必要はありませんが、つらそうな場合には、症状をやわらげるために使用してもよいでしょう。</p> <p><u>顔色が悪い時や、元気がなくぐったりしている時はすぐに受診しましょう。</u></p> 	<p>水分を多めに与え、部屋の加湿を心がけます。鼻水が原因でせきがでている場合もあるため、鼻水を吸い上げることが効果的なこともあります。</p> <p><u>呼吸は苦しそうな時やせきがひどくて眠れない時、2週間以上せきがおさまらない時は医療機関を受診しましょう。</u></p> 	<p>入浴や入浴直後は、鼻の通りがよくなります。吸い取り機を使って取ったり、鼻水をかんだりさせましょう。</p> <p><u>ねばねばした黄色や緑の鼻水が出て鼻が詰まり、鼻呼吸ができない時には医療機関を受診しましょう。</u></p> 



《 年末年始の子どもの体調不良に備えて 》

年末年始に、帰省や旅行を検討するご家庭もあると思います。

出先で子どもが急に体調を崩すことがあるので、もしもの時に備えて、健康保険証または、マイナンバーカード、子ども医療証、母子手帳、お薬手帳を携帯するとよいでしょう。

どうしたらよいかわからない、困った時には、電話やオンラインを利用することをおすすめします。



☎ #8000 (子ども医療電話相談)

休日・夜間の子どもの症状に、どのように対応したらよいのか、病院を受診したほうがよいのかなどの判断に迷った時に小児科医師、看護師に電話で相談出来ます。



こどもの救急(ONLINE-QQ)

上記で検索すると、休日や夜間などの診療時間外に病院を受診するかどうかの判断の目安を確認することができます。(日本小児科学会監修)
子どもの症状別に、身体的な項目をチェックすると受診判断の目安や看病のポイントなどが表示されます。

《 1月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児7つ化物塗布と健康相談		3歳児健診
対象	8日(水) (R6.6生)	14日(火) (R5.6月生)	10日(金) (R4.12月生)	24日(金) (R4.6月生)	1~15日生	15日(水) (R3.7月生)
	22日(水) (R6.6生)	21日(火) (R5.6月生)				16~末日生
受付時間	13:10~14:00		13:10~14:10		受付時間	13:00~13:45

※日付の下の()は対象生まれ月です(R=令和)

※ 健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターや主治医に相談をしてください。また、対象月に来られない場合はご連絡ください。

受診したら園にお知らせください。

