

ほけんだより12月号

2019年度



いよいよ冬本番。インフルエンザを始め、呼吸器疾患も本番のようです。

今月は「インフルエンザ」「あなどれない風邪」を特集します。

あけぼの トピックス

手足口病が続き、RSウイルス、インフルエンザが出始めています。鼻づまり、咳、ゼイゼイという呼吸音の子が増えています。呼吸器の状態が悪いままだと、いろんな感染症にかかり易くなります。また、生活や運動の制限も必要になってきます。早めの受診、治療が大切です。

インフルエンザ



● 発症する前からうつしてしまう ●

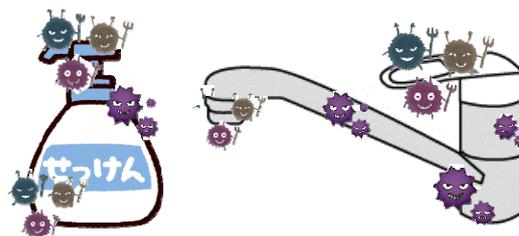
発症する1日前から発症後3日目までが、感染力の高い時期です。発症する前から人にうつるので、あっという間に広まるのです。

● 徹底的に手を洗いましょう ●

園では、こどもたちが関心を持って自ら洗うようにと、導いています。「おうちの人にも教えてあげてね。」とお願いすると、目をキラキラと輝かせ「うん！」と答えてくれます。おうちではいかがでしょうか。

● 手を洗う時の注意点 ●

インフルエンザウイルスは、人から離れて物にくっついた後も、数十時間、感染力を保ちます。ウイルスがくっついた物を触ることによって感染が広がります。そこで、手洗いの時に注意して欲しいのが「水道の蛇口」です。ペーパータオル越しに蛇口を触る、手洗いの前後に蛇口をアルコール消毒する、など工夫しましょう。

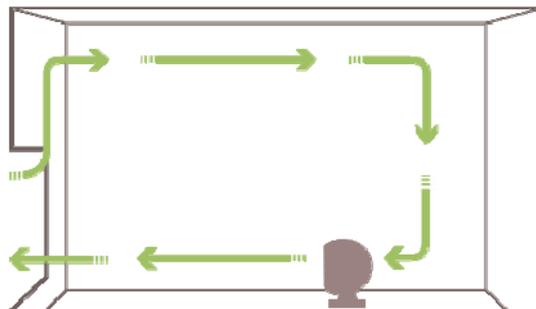


● 顔を触らない ●

不用意に目・鼻・口を触らないことが大切です。手がウイルスを運びます。手の動きを意識して行動しましょう。

● 換気が大事 ●

ウイルスは締め切った部屋が大好きです。少なくとも1時間に一回、5分は窓を開け、換気しましょう。換気のコツは、対面する窓を開け、空気の流れをつくることです。それができない場合は、窓を開け、扇風機やサー



キュレーターで空気の流れをつくると良いです。

● インフルエンザにかかったら ●

マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。マスクは表裏が分かるようにし、つけ直した時に表裏を間違えないようにしましょう。また、鼻やあごに隙間ができないよう、密着させましょう。部屋が分けられる場合は分けるのがベストです。分けられない場合はカーテンや仕切りなどで区切ることも効果的です。

感染した人が送り迎えする場合は、職員へお知らせください。門の外で送り迎えしていただけるよう対応します。

● 登園のめやす … 熱、咳やくしゃみなどの症状が出た翌日から数えて 5 日経過、かつ、

熱がさがった翌日から数えて 3 日経過。

● 必要書類 … 意見書。医師に書いて貰ってください。

風邪は早めに受診！



● 鼻水を吸ってあげる ●

鼻水を吸ってあげると、中耳炎になる可能性が6割減ります。こまめに鼻水を吸ってもらっている子は、熱を出したり、呼吸器系の病気になったりする頻度も減ります。鼻水はバイキンのかたまりです。これを放っておくと、その鼻水が耳へ行けば中耳炎、ノドへ行けば気管支炎や喘息発作につながるのです。自宅での吸引が難しい場合は耳鼻咽喉科で吸引してもらいましょう。

● 鼻づまり ●

鼻づまりは、様々な原因によって鼻の中の粘膜が腫れ、くしゃみや鼻水が増え、それが詰まった状態です。バイキンに感染すると、鼻水が黄色や緑色になります。こうなると、鼻が詰まり易くなり、副鼻腔炎（ちくのう）になり易いです。また、ずっと炎症を起こした状態なので、熱が出ます。鼻がバイキンをブロックできなくなることで、口呼吸となりバイキンがノドから奥へ直接届くこと、などの理由から感染症にかかり易くなります。



● ゼイゼイゼロゼロ ●

呼吸をすると、ゼイゼイ、ゼロゼロという音があることがあります。これは、気管支の炎症、鼻水や痰の音です。「うちの子は風邪をひくといつもこんな感じ」と軽視する人がいますが、これがいけません。中耳炎や副鼻腔炎、気管支炎や喘息発作につながります。また、酸欠状態が続くため、脳や全身の発達を阻害します。呼吸音を聴診し、これが鼻水によるものか、気管支等によるものかを診断することは非常に難しいです。呼吸器科、耳鼻咽喉科、呼吸器系に長けた小児科を受診しましょう。



12月号、いかがでしたか？

年末年始におでかけをご予定の方も多いことでしょう。人ごみや疲れは感染症のリスクを高めます。

いつにも増して、こどもの様子を細やかに観察してあげてください。早めに受診することが将来の成長発達には欠かせません。

寺澤