



ほけんだより

2024年 12月 鴨島中央認定こども園

朝晩の冷え込みも厳しくなり、少しずつ冬の到来を感じる季節となりました。この時期には様々な感染症が流行しやすい季節です。こまめな手洗い・うがいをし、規則正しい生活を心がけ、健康に過ごせるようにしましょう。

気をつけよう！冬の感染症

☆RS ウイルス感染症☆ 潜伏期間・・・4～5日間

原因：RS ウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

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。

対応：早めに受診し、こじらせないようにする。

☆溶連菌感染症☆ 潜伏期間・・・2～5日間

原因：溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫感染。

症状：高熱が出ることもあり、のどの腫れ、嘔吐、頭痛などの症状が現れる。筋肉痛や中耳炎を起こすことも。発熱から2～3日程経つと全身に発疹が出たり、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れたりする。

対応：抗生物質で治療する。症状が消えても独断で薬の服用をやめないように。

☆マイコプラズマ肺炎☆ 潜伏期間・・・14～21日間

症状：最初は風邪と似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が始まる。1ヶ月くらいしつこく続くのが特徴。特に早朝や就寝前に、ひどく咳き込む傾向がある。

対応：潜伏期間が長く、感染源の特定は困難だが、熱やアルコールに弱いので、消毒液を使用することで予防ができる。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行う。

☆感染性胃腸炎☆ 潜伏期間・・・1～3日間 **※治療証明書が必要です※**

原因：ノロウイルス、ロタ、アデノウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だがノロウイルスの場合は、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増え、微量の菌でも感染する。

症状：激しい嘔吐、下痢、発熱の症状が現れる。ロタウイルスの場合は激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出る。

対応：激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。ノロウイルスの場合は、症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出ることもあるので、十分な注意が必要。

☆インフルエンザ☆ 潜伏期間・・・1～3日

原因：咳・くしゃみによる飛沫感染、便に排出されるウイルスなどによる接触感染。

症状：悪寒やのどの痛み、咳、鼻水などの風邪の症状から始まり、40℃前後の高熱が出て頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状がでる。

対応：高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が必要。**発症した後5日経過し、かつ、解熱後3日経過するまで登園停止。**

で囲んである感染症については、治療証明書は不要ですが、かかりつけの医師の診断に従い、こども園での集団生活に適応できる状態に回復してから登園するようにご配慮下さい。



インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ	かぜ
インフルエンザウイルス	細菌、ウイルス
冬から春に多い	一年を通して
全身症状	病気の始まり
39～40℃	鼻水、くしゃみ
大流行することも	熱
手足や腰に強く出る	37～38℃くらい
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	多くの人にうつらない
	ほとんどない
	安静を守ればひどくならない
	合併症

インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

知っておこう おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけて、アイロンをかけた後、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

- | おススメ | 避けた方がいいもの |
|--|---|
| リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしやすりおろしを食べてみましょう。 | 腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。 |
| お粥や、おじや
整腸作用があるので、食料が吸収されやすいためおススメです。 | パン、パスタ、チーズなど
消化を多く必要とする食品は避けましょう。 |
| やわらかく煮た豚骨スープ
消化がよく、水分補給にもなります。 | 生野菜・生の果物の多い野菜
消化による負担、下痢を悪化させる恐れがあります。 |

手洗い・うがいを
しっかりしよう

