

12月号ほげんだより

今年も残り1ヶ月となりました。保護者の皆様におかれましては、保育園の保健衛生に関してのご理解とご協力をいただきありがとうございます。お休み中は、ご家族での楽しい行事をたくさんご予定されていることと思いますが、生活習慣が乱れがちになりますので、十分な栄養と睡眠をとり、体調を崩さないようにしましょう。

社会福祉法人大和善隣館
やざき乳児保育園
令和6年12月



インフルエンザの流行期に入ってきました。それに加え、マイコプラズマやりんご病などの感染症も流行しております。どの感染症も予防法は基本同じです。ご家族で感染予防対策をし、元気に過ごせるようにしましょう。

マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎は「肺炎マイコプラズマ」という細菌による感染症で3~7年程度の間隔で大きな流行が起きる事が報告されています。

症状: 発熱や全身の倦怠感、頭痛、咳などの症状がみられ(咳は少し遅れて始まることもあります)咳は、熱が下がった後も長期に渡って、3~4週間続くのが特徴です。肺炎マイコプラズマに感染した多くは気管支炎で済み軽症が続きます。一部の人は肺炎を起こし重症化することもあります。また、発疹や中耳炎を認めたり、まれに、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎、脳炎、関節炎、糸球体腎炎、溶結性貧血などの合併症が起こることがあります。

感染経路: 飛沫感染、接触感染
潜伏期間: 2~3週間程度



家庭でできる風邪の予防

うがいと手洗いをしましょう



外出後は必ず手洗いをしましょう。うがいのできるお子様はうがいもしましょう。

室内の温度・湿度の確認をしましょう

室温 20℃~23℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意です。加湿器などを上手に使い、湿度を保つようにしましょう。

元気な体作りをしましょう

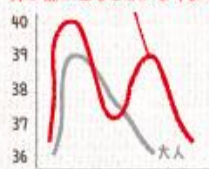
早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとりましょう。またバランスの良い食事を摂るようにしましょう。



インフルエンザ

冬に大流行する呼吸器の感染症で、気管支炎や肺炎、脳炎・脳症、中耳炎を起こすなど重症化しやすい病気です。
5歳未満は入院リスクが高いとされています。
約1~4日の潜伏期間の後、高熱・だるさ・のどの痛み・頭痛などが出ます。
悪寒や嘔吐などの症状が出ることもあります。
熱は4~5日続くことが多く、
小児の場合は一旦解熱した後24時間以上経ってから再び発熱することがあります。
(二峰性発熱といえます。その後自然に解熱していくことが多いので、他に症状も落ち着いていれば慌てて病院に駆け込む必要はありません。)

子どもは解熱した数日後に再び熱が出る場合があります



症状は1週間ほどで改善しますが、乳幼児では咳が長引くことがあります。発症後1~2日後にウイルス量は最大になり、ウイルスは発症から1週間ほど検出されます。日本の小児の脳炎の最大の原因で、毎年100~150人が脳炎になります。(2019/20シーズン122例¹⁾)

脳炎は発熱して2日以内に起こりやすく、治療しても死亡や後遺症をのこす場合があります。インフルエンザと診断された場合、発熱後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)経過したら登園できます。

なお、A型と比べてB型の症状が軽いわけではなくほぼ同等です。またA型に罹患してもB型の感染リスクが下がるわけではなく、両方に感染することもあります。



伝染性紅斑(りんご病)

伝染性紅斑(りんご病)はヒトパルボウイルスB19により感染します。

症状: 両頬に境界鮮明な紅い発疹が現れます。続いて手足に網目レース状の紅斑が現れます。成人では関節痛・頭痛を訴えることもあります。頬に発疹が出現する7~10日前に微熱や風邪のような症状がでることが多く、この時期に最もウイルスを排出します。発疹が現れる時期にはウイルスの排出量は低下し、感染力もほぼ消失します。妊娠中に感染すると、胎児の重症な心不全や流産を起こすことがあるので注意しましょう。



感染経路: 飛沫感染
潜伏期間: 1~2週間



インフルエンザ罹患時の登園基準

発症後5日を経過し更に、解熱後3日経過してから登園可能になります。解熱し元気に過ごされている場合も、経過日数が過ぎるまでは、お家で過ごしていただきますのでご協力をお願いいたします。

年末年始は病院も休診が多くなります。常備薬のあるお子様は早めに受診し、お休みの間お薬がなくなるないようにしましょう。また帰省される方は帰省先の救急外来の所在地など調べ急病に備えましょう。

