



ほけんだより 12月号



令和6年12月1日
長野こども学園

師走に入り、肌寒さを感じる季節になってきましたが、子ども達は、寒さを吹き飛ばすくらい元気いっぱい遊んでいます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり、冬に多い感染症が流行する為注意が必要です。特に小さい子どもほど感染症にかかるとう進行が早く、重症化になるおそれがあります。症状があれば早めの受診をして、無理をさせず、ゆっくり休んで治す事が大切です。また、免疫を高める為にも規則正しい生活をして、ご家族全員で手洗いやうがいや丁寧に行い、感染症の予防をみんなでしていきましょう。

知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1~3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあります。油断は禁物です。

備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



備えていますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくとう安心です。



人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間(登園停止期間)と、登園を再開できる目安が決まっています。

1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときには、園にもご連絡ください。



2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬(タミフルなど)は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

翌日から数えます

Aくんの場合	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	

(登園再開の目安について)

発症の翌日から1日目とし、5日経過している。

熱が下がっても2~3日自宅で静養して下さい。

(年末年始の急病について)

ほとんどの病院は、休診となります。子どもの急な発熱や怪我に備えて、事前にかかりつけの病院の休日診療所の診察時間を確認しておきましょう。また、帰省先の情報を把握しておく事も大切です。

(登園においての11月の感染者数)

手足口病…20名 胃腸炎…3名

溶連菌…4名

インフルエンザ A型…2名