



# 1月ほけんだより



平成 30 年 1 月 4 日

認定こども園 橋本保育所

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。



## インフルエンザ



### インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

### インフルエンザになってしまったら

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。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大切です。感染力が強いので、発症した後**5日を経過し**、かつ、**熱が引いてからも3日間**は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



## RS ウイルス

### 症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい(乳児は外から帰ったら水を飲ませる)をしっかり行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われていたため、毎年かかる子どもも多いようです。



水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、痰が粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

### 12月の感染症情報

(11/28～12/27)

A型インフルエンザ  
き1名

B型インフルエンザ  
ふ1名

おたふく風邪 き1名

\*受診して感染症と診断された場合は早急に保育所にご連絡ください。