



ほけんだより

平成 28 年 1 月 10 日(火)
粉河保育園

楽しかったお休みも終わり、また保育園に活気が戻ってきました。

お休み中、生活リズムが崩れてしまった子ども達も多いのではないのでしょうか。

一度崩れたものを立て直すのは、思った以上に大変です。

子どもたちが規則正しく生活できるよう手助けをしてあげてください。

前号でもお知らせしました通り、冬場は寒さが厳しくなり空気が乾燥してくるため、ウイルスが活発に活動します。

健康に冬を乗り切るためにも病気の正しい知識を知り、迅速に対処できるようにしておきましょう。今回も、これからの時期に感染しやすい病気を掲載していますので、参考にしてください。



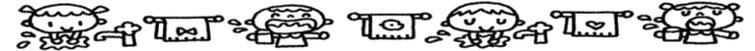
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

- 耳下腺（耳の周囲にある、唾液を作る部分）が腫れる
- 潜伏期間は、ウイルスが体の中に入り、症状が出始めるまでは 2～3 週間で、インフルエンザウイルスやノロウイルスに比べて潜伏期間が長いのが特徴
- 潜伏期間でも他児に感染するので注意が必要
- 耳下腺部が腫れ始めてくる前後 5 日間が最も感染のリスクが高く、耳下腺の腫れが治まってきた頃には、感染力は弱くなっている
- 人から人へ飛沫感染、または接触感染により感染していく
- 何度も耳下腺の腫れを繰り返し、発熱はないが軽い痛みがある場合は、別の病気の可能性があるため、医療機関を受診し診断してもらうのがよい
- 特徴的な症状は、耳の下・頬の後ろ側・顎の下といった耳下腺部が腫れてくる
- 片側から腫れ、1～2 日間で両側に広がる（片側しか腫れない場合もある）
- 痛みは、腫れが出たときから 3 日ほど続き、痛みで食べ物を噛めない・飲み込めない・会話が辛いといった症状がある
- 合併症として、髄膜炎が重症化したり、まれに難聴になったりすることがある



感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)

- 冬場に流行する胃腸炎の原因の一つで、小腸粘膜で増殖することによって、腹痛を中心とした症状がみられる
- 初期症状は、37度～38度ほどの熱が出ることが多い
予兆として悪寒に襲われることがある
- 繰り返す嘔吐と水のような便の下痢が起こる
水っぽい便には水分がたくさん含まれているので、脱水症状に要注意
- こまめな水分補給が必要
- 根本的に退治する薬はないうえ、症状自体数日でおさまるため、対処療法によって自然治癒を待つ



溶連菌感染症

- 細菌によって感染する
- 症状は、風邪に酷似しており、素人では外見から判断できない
- 喉の粘膜が赤く腫れて強い痛みを伴う
- 主な感染経路は、飛沫感染で特に家庭間で感染が多い
- ウイルス性の病気と異なり、自然治癒することはなく、病院で抗生物質を処方してもらう必要がある

※合併症を起こしやすい病気でもあるので、疑わしい症状が出ればすぐに医療機関を受診しましょう



裏へ続く →

インフルエンザ

インフルエンザは普通の風邪とは異なり、突然38度以上の高熱が出たり、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れるのが特徴です。

インフルエンザには、A型・B型・C型の3種類がありますが、それぞれ特徴や注意点が異なりますので、その微妙な違いを理解して対処を間違えないようにしましょう。

型	A 型	B 型	C 型
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・38度～40度の高熱 ・関節痛、筋肉痛、気管系の症状（咳、のどの痛み） 	<ul style="list-style-type: none"> ・37度～38度程度の熱 ・消化器系の症状（胃痛、下痢など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・37度～38度程度の熱 ・鼻水が多量
流行時期	毎年、主に11月～2月の気温が低く乾燥した冬場に流行	<ul style="list-style-type: none"> ・一定の年数ごとに流行することが多い ・A型が終わった後の春先、少し暖かくなり始めた2月～3月に流行 	<ul style="list-style-type: none"> ・主に冬場が多いが、1年中を通してかかる ・流行することはまずない
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・異変しやすく新型が生まれやすい ・流行しているウイルスの種類によって毎年かかることもある 	<ul style="list-style-type: none"> ・山型とビクトリア型の2種類がある ・ウイルス変異は穏やかだが、免疫のない亜種が発生すると感染する 	<ul style="list-style-type: none"> ・一生のうちに一度だけ、特に幼児期にかかる ・ウイルス変異がなく免疫ができると2回かかることはない

予防するには…

- ・規則正しい生活を

(早寝、早起き、朝ごはん)



- ・こまめに、



うがい★手洗いを

水疱(水ぼうそう)

- ・水痘帯状疱疹ウイルスが引き起こす感染症
- ・主な症状として微熱と発疹から始まり、水ぶくれが全身に出る
- ・37度～38度くらいの発熱と同時に赤い発疹が出る
- ・発疹（丘疹）という虫刺されのようなポツポツは、かゆい水ぶくれで、3～4日がかさぶたになる
(発疹は、体の中心部分に出始めることが多い)
- ・前駆症状としては、だるさ・軽い頭痛・食欲低下などの体調不良が起きる子どももいる

これらの感染症にかかってしまったら…かかりつけの病院を受診し、お医者さんの指示を仰いでください。

**※登園する際には、
『登園届』あるいは
『意見書』を必ず持参して
ください。**

※要捺印

