



# ほけんだより 12月号



令和5年12月  
恋ヶ窪保育園

あっという間に年末が近づいてきました。子どもたちは子ども会に向けて毎日練習を頑張っています。行事の前は緊張などから体調不良を訴える子もいますので、休日はゆっくり過ごしたり、好きなことをして気分転換したりするといいですね。

寒い時期は感染症が流行しやすく、やけどなどのけがも増えるので、風邪予防とけが防止を心がけましょう。楽しい年末年始を過ごしてくださいね！

## 冬に多い感染症

### RSウイルス感染症

RSウイルスの感染によっておこる。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を合併し、重症化しやすいので注意。

#### 症状



潜伏期間4～6日

- 発熱（高熱になることが多い）
- ゼイゼイ・ヒューヒューなどの呼吸器症状
- ひどい咳

RSウイルス感染症をこじらせ一気に重症化、呼吸不全を引きおこし、入院になるケースもあります。

#### 登園の目安

呼吸器症状が無くなり、全身状態が良くなってから

### 溶連菌感染症

A型溶血性連鎖球菌という細菌の感染によっておこる感染症の総称。飛沫感染し、繰り返しかかりやすい。

#### 症状



潜伏期間2～5日

- 発熱
- のどの腫れ・赤み・痛み
- イチゴ舌（舌のザラザラ）
- 小さな赤い発疹

合併症として、腎炎などがあり、一定期間の抗菌剤の内服が必要です。症状が治まったからといって独断で中断することはやめましょう。

#### 登園の目安

治療開始後24時間経過し、全身状態が良くなってから

### 感染性胃腸炎

ノロウイルス、ロタウイルスなどの感染によりおこる胃腸炎。保育園のような集団では、子ども同士の接触も多く、冬場は大流行になることも…。

#### 症状



潜伏期間1～3日

- 突然の嘔吐
- 下痢
- 腹痛
- 発熱

脱水予防に水分補給は必要ですが、嘔吐直後の水分補給は胃腸への刺激が強すぎ、さらに嘔吐を誘発する危険があります。1～2時間はあけるようにしましょう。

#### 登園の目安

嘔吐・下痢がおさまり、普段の食事がとれるようになってから



- 保育園には抵抗力の弱い小さなお子さんもいます。感染症にかかったら主治医に相談し、登園可能になるまで休養しましょう。
- 感染症と診断された場合は、保育園までお知らせください。

# 知っておこう！感染経路と予防法

園では、看護師から子どもたちに、手洗い指導やうがいの話など風邪予防に関するお話をしています。また、きらきらぼしの替え歌で子どもたちに手の洗い方を伝えていますので、ご家庭でも参考にしてみてください。

じょうずな手のあらいかた ～きらきら星にあわせて♪～				
腕まくりをする。 	水道水で手をぬらす。 	せっけんをしっかり泡立てる。 	♪てのひらあらおう ♪てのこうあらおう 	♪ゆびのあいだと 
♪つめのあいだも 	♪おやゆびあらおう 	♪てくびもあらおう 	せっけんを流す。 	清潔なタオルでふく。 

## どうやって感染するの？

※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高いほうに入っています。

### 接触感染

発病者に接触することで感染

- ・食中毒（ノロウイルスなど）
- ・ヘルパンギーナ
- ・手足口病
- ・とびひ
- ・流行性角結膜炎
- ・急性出血性結膜炎
- ・感染性胃腸炎など



→ **手洗い**で高い予防効果

### 飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染

- ・新型コロナウイルス
- ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・インフルエンザ
- ・おたふくかぜ
- ・りんご病など



→ **うがい**で高い予防効果

### 空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染

- ・水ぼうそう
- ・結核
- ・はしかなど



→ **予防接種**および**感染者に近づかない**ことで予防

## やけどに注意！

### <症状>

- ① **赤くなり、ひりひり痛む**（Ⅰ度熱傷）
  - ② **水ぶくれができる。痛みが強い**（Ⅱ度熱傷）
- 痛みがひかない、水ぶくれがあるときは受診をしましょう。あとから症状が悪化することもあるので注意してください。



### <応急処置>

手足などは流水で、顔は氷を入れた袋を当てて**最低 5～10 分、できれば 20 分は冷やします**。広範囲のやけどは水でぬらしたシートなどで覆います。

### <低温やけど>

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで「低温やけど」を起こすことがあります。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら低温やけどかもしれません。

