



# 12月のほけんだより



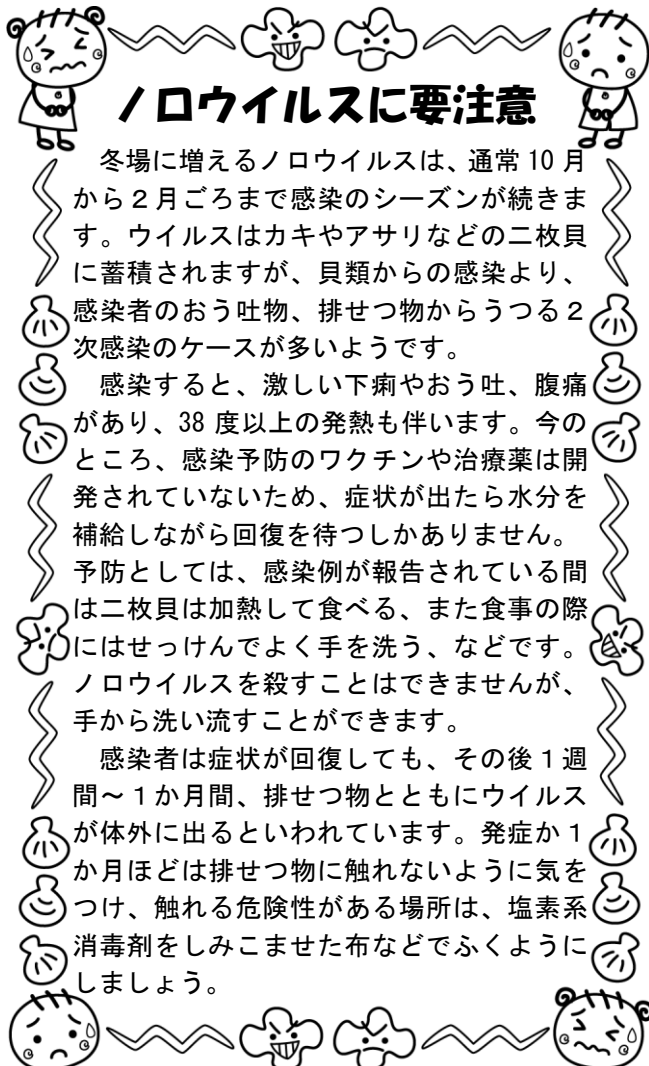
令和元年 11月28日発行  
高岡・藤沢保育園

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに年末年始の休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

## 12月22日(日)は冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活性にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



## ノロウイルスに要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症か1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。



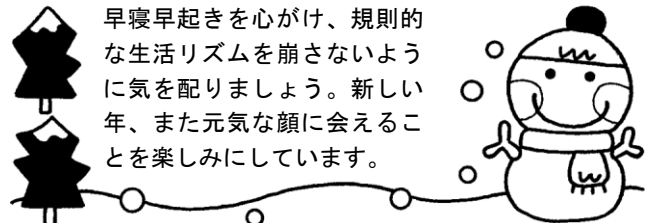
## やけどをしたら...

冬はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすこと。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。

アロエやみそを塗るなど、民間療法でよいといわれていることを、安易に試すのはやめましょう。細菌感染の原因になることがあり、症状を悪化させ、長引かせてしまいます。

## もうすぐ冬休み

子どもたちが心待ちにしているクリスマスにお正月。年末年始は、外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。休み中も、早寝早起きを心がけ、規則的な生活リズムを崩さないように気を配りましょう。新しい年、また元気な顔に会えることを楽しみにしています。





# 気をつけよう！ 冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。さらに、冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

## RSウイルス感染症

**原因** RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

**症状** 鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。



**対応** 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

## クルーズ症候群

**原因** パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症する。

**症状** 発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高いせきが出る。呼吸が荒くなり、ぜん鳴を伴う。ぜんそくと違って、息を吸うときにヒューヒューという音がするのが特徴。



**対応** 吸入器で消炎剤などを吸入して治療する。悪化すると入院が必要になることも。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。

## 気管支炎

**原因** インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。

**症状** 熱が高くなり、たんがからんでゼロゼロという湿ったせきが長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることも。



**対応** 水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、せきはたんを体外に出すためにたいせつな反応なので、むやみに市販のせき止めを使うのは避ける。

## 肺炎

**原因** ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こした状態。インフルエンザやかぜをこじらせてかかることが多い。

**症状** かぜの症状のあと、4日以上高い熱が続き、たんが絡んだ湿ったせきをしていたら、肺炎の疑いがある。



**対応** レントゲンをとって肺炎かどうかを診断する。抗生物質を服用して治療する。状態によっては入院が必要なことも。

## 溶連菌感染症

**原因** A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。

**症状** 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。

**対応** 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

## 感染性胃腸炎

**原因** ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。生後半年～2歳くらいの子が多くかかる。

**症状** 激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

**対応** 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。