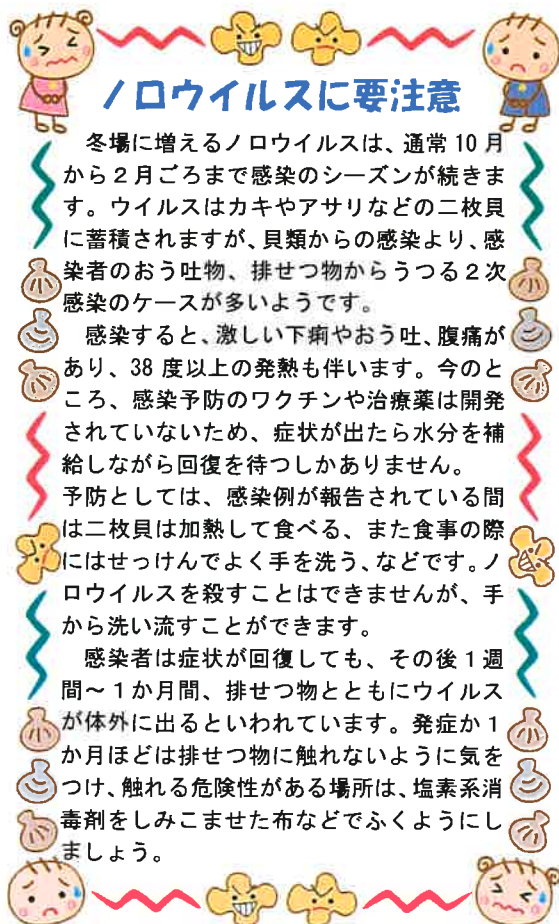




年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、感染症も流行しています。子どもたちにとっては、クリスマス、年末年始のお休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月22日、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。

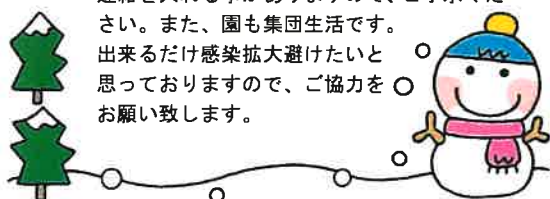
やけどをしたら...

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。



感染症について

乾燥し感染症がはやる時期です。熱・下痢・嘔吐と症状は様々です。保育時間にお迎えの連絡を入れる事がありますので、ご了承ください。また、園も集団生活です。出来るだけ感染拡大避けたいと思っておりますので、ご協力をお願い致します。



インフルエンザ

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が違いますが、感染力が強く、今年度は、早い流行となっています。熱が下がってから幼児は、3日経過するまで登園停止となっています。

主な症状 ~インフルエンザ~

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

悪寒
頭痛



40度前後の高熱

- せき
- のどの痛み
- 鼻水
- 吐き気
- 下痢
- 関節の痛み



症状は3~4日で軽減し、せきなども1週間程度で治まる。

インフルエンザ?と思ったら

★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが、今は検査でインフルエンザかどうか分かるようになりました。受診して確認しましょう。



★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。



★熱が下がって3日間は登園停止

インフルエンザは、「解熱して3日を経過するまでは登園停止」と決められています。無理をするとぶり返したり、まだ人にうつす可能性が残っているからです。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないため、なるべく早くすませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

