

# 12月のほけんだより

2022年12月1日  
ハレルヤ保育園

朝夕めっきり冷え込んで、寒暖の差が大きくなる頃、空気が乾燥してきます。急に冬を感じるような寒さとなり、風邪がはやって園をお休みする子が増える時期です。今年はコロナウイルス感染症やインフルエンザの流行が懸念されています。咳や鼻水など風邪の症状が出始めたら無理をせず、お休みの日などお子様の体調管理を優先したスケジュールが望ましいと思います。

## 冬に流行する感染症（家庭での留意点）

### インフルエンザ

**突然の高熱（38～40℃）**が出て、3～4日間続きます。倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状や咽頭痛、鼻水、咳などを伴います。

#### 家庭での留意点

脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。また、冬は空気が乾燥しているので、加湿器などを使って湿度を調節します。インフルエンザに感染後の登園の目安は、幼児の場合、発症から5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してからです。それまでは登園停止となります。



### ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス感染症）

ノロウイルスに感染することで発症します。主な症状は、嘔吐と下痢です。脱水を合併することがあります。多くの場合は1～3日程度で治癒します。感染力が強いため、手洗いの徹底などで予防を心がけます。

#### 家庭での留意点

嘔吐の強い場合は、絶食して水分を少量ずつ与えます。下痢がひどい時期には、乳幼児用のイオン飲料などを与えます。感染した場合、便や嘔吐物に多量のウイルスが含まれているので、便や嘔吐物の処理には、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用します。嘔吐物は外側から内側に向かって拭き取り、嘔吐した場所は消毒液で消毒します。また嘔吐を処理したあとは、使い捨てのエプロン、マスク、袋、雑巾、ペーパータオルをビニール袋に密封して捨てます。登園の目安は、嘔吐、下痢の症状が治まり、普段の食事がとれるようになってからです。

### RSウイルス感染症

呼吸器感染症で、乳幼児期に初感染した場合の症状が重くなります。特に生後6ヶ月未満の乳児では重症な呼吸器症状が出て、入院が必要になる場合も少なくありません。2歳以上で、2回目、3目目に感染した場合は、徐々に症状が軽くなり、軽いせきや鼻水程度しかみられません。通常、大人が感染した場合には、鼻炎程度の軽い風邪症状が見られます。

#### 家庭での留意点

生後6ヶ月未満の子どもに感染すると症状が重くなるため、きょうだいや大人が感染源にならないように注意が必要です。そのため、家庭内で、せきなどの呼吸器症状が見られる場合には、せきエチケットと手洗いを心がけるほか、接触を控える方が良いでしょう。



### 保護者の皆様へお願い

保育園での体調管理のために必要になります)

- ご家庭で内服治療中の時は、必ず保育園にご連絡をお願いします。（お薬の内容・内服期間）
- お休み中に発熱や下痢などがあった時、体調が優れない時は医療機関を受診してからの登園をお願いします。
- ご家族、同居されている方で、発熱や体調不良がある場合などもお知らせ下さい。
- 外用薬（塗り薬など）は同じ薬を継続する場合でも、3ヶ月を経過する時は再度、最新のお薬情報提供書のコピーを提出して下さい。

### （トピックス）外遊びで防ごう 子どもの視力低下

子どもたちの生活環境は、コロナ禍の影響もあり、家で過ごす時間が長く、デジタル機器の使用も増えています。近いところを見る機会が多くなると、近視になる確率も高まると言われています。日本眼科医会では、子どもの近視を防ぐために「近視がある子もない子も1日2時間は外にすることが有効」と発信しています。冬は室内で過ごす時間も長くなりがちです。目の健康のためには、できるだけ子どもが外で体を動かす時間を持てるように工夫していきましょう。

（参考資料 公益社団法人日本眼科医会 HP 他）

### 11月の感染症報告（6件）11/1日～30日

ヘルパンギーナ 2名  
溶連菌感染症 4名