



ほけんだより

隈之城保育園No.3 秋号



朝晩はめっきり冷え込んできましたが、子どもたちは毎日元気に外で遊んでいます。これから、子どもたちにとって楽しみにしているイベントがたくさんあります。元気に冬をすごせるように、ご家庭でも体調管理を心がけていきましょう。

〇集団生活では、子ども達は通常の風邪以外にも、さまざまな病気をもらいやすくなってきます。今回は、冬に流行しやすい病気です。

病気感染の予防のために

手洗い



外遊び後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、ていねいに手を洗います。

うがい



外遊びや帰宅後にうがいをします。まずクブクウがいで口の中をすすぎ、次にガラガラうがいでのどの奥を洗います。

規則正しい生活



十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送ります。

人混みを避ける



インフルエンザの流行期には人混みを避けます。外出時はマスクをし、手洗い、うがいを心がけます。

冬ごころ

に流行する感染症

インフルエンザ

主な病原体 インフルエンザウイルス

突然の高熱・倦怠感・食欲不振・関節痛などの全身症状が現れ、頭痛・のどの痛み・鼻水・咳などの症状も伴います。

溶連菌感染症

ようれんきんかんせんしょう

主な病原体 A群溶血性レンサ球菌

正式な病名は「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(えーぐんようけつせいれんさきゅうきんいんとうえん)」。突然の発熱と倦怠感、のどの痛み、扁桃腺の腫れが起こり、しばしば嘔吐を伴います。全身に小さく赤い発しんが出たり、舌にイチゴのようなブツブツが現れることがあります。発しんがおさまった後、指の皮がむけることがあります。

ロタウイルス感染症

ロタウイルスかんせんしょう

主な病原体 アデノウイルス

感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎)の一種。ロタウイルスに感染すると、嘔吐・下痢(白色便)・発熱・腹痛などの胃腸炎を引き起こします。ほかの感染性胃腸炎よりも脱水の程度が重くなるが多く、けいれんがみられるなどにより、入院となることがしばしばあります。5歳までの間にほぼ全ての子どもが感染します。

水ぼうそう

みずぼうそう

主な病原体 水痘帯状疱疹ウイルス

発しんが顔や頭部に出現し、やがて全身へと広がります。発しんは斑点状の赤い丘しんから始まり、水ほう(水ぶくれ)となり、最後はかさぶたとなります。数日にわたり新しい発疹が次々と出現するので、各段階の発しんが混在するのが特徴です。全ての発しんがかさぶたになれば、感染性がないものと考えられます。

現在保育園で感染がみられるヒトメタニューモウイルス感染症についての主な症状をお知らせします。

ヒトメタニューモウイルス感染症の主な症状

ヒトメタニューモウイルス感染症は、いわゆる風邪症状にとっても似ています。

- 咳 (多くの場合、1週間程度続きます)
- 熱 (多くの場合、4~5日程度続きます)
- 鼻水

悪化すると、以下のような症状が出ることもあります。

- **ゼイゼイ(ヒューヒュー)**という呼吸 (喘息様気管支炎、細気管支炎)
- **呼吸困難** など

