



11月号 ほけんだより

令和3年11月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具の使用が多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのには格好の条件になります。

元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。

分かっているとちょっと安心な知識



【上気道炎症状に含まれるもの】

・咽頭炎 ・喉頭炎 ・急性鼻炎

【上気道ってどこのこと？】

鼻の奥からその下の咽頭、喉頭までの部分をいいます。上気道炎は全体の炎症、咽頭炎・喉頭炎・急性鼻炎はそれぞれの場所がウイルスや細菌によって炎症を起こしている状態です。上気道の下が気管支です。

【予防】

・外から病原体を持ち込まない。

基本は手洗いとうがい。うがいでできない乳児は水分でのどを潤すだけでもOK。外から帰ったら飲み物を。

- ・病原体が活動しにくい温度や湿度の管理。
- ・免疫力を高めるため、体調管理を。

【感染性胃腸炎とは】

細菌性腸炎とウイルス性胃腸炎の総称です。

◎細菌性腸炎

カンピロバクター・黄色ブドウ球菌・サルモネラ菌・ボツリヌス菌
病原性大腸菌(O-157 など)

・上記の細菌が付いた食品を食べることなどで感染します。1年中起こる可能性があります。

◎ウイルス性胃腸炎の原因

ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなど

・どのウイルスも感染力が強く、家庭内感染防止のため、消毒清掃が重要。



こんな病気が見られます。

- ◆RSウイルス感染症 ◆手足口病
- ◆溶連菌感染症 ◆ウイルス性胃腸炎

予防接種受けていますか？

かかると命にかかわる、後遺症を残すなどの怖い病気があります。かからない、またかかっても軽く済むように計画を立てて受けるようにしましょう。

冬の服装について

子どもは体温が高く大人より1枚少ない服装で。まず下着を着て体を冷やさないことが大切。厚手の服を1枚より、素材の異なる薄手の服を2枚着る方が、空気の層ができて温かく、調節しやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、袖口や首元がぴったりと閉じているものを選びましょう。

感染性おう吐下痢症(ウイルス性胃腸炎の場合)

ロタウイルス・ノロウイルス・アデノウイルス

潜伏期間

* 1~3日

感染経路

* 接触感染・糞口感染・経口感染・飛沫感染

主な症状

- * 突然のおう吐から始まり、同時かやや遅れて下痢になる。
- * 下痢便は酸っぱいにおいがして、粘液が混じっていたり、白っぽかったりすることもある。
- * 発熱を伴い、尿の量が急激に減り、脱水症状を起こしやすくなる。
- * 【合併症】…けいれん、脳症(まれに起こる)

予防しよう！

- 丁寧に手洗いをするのが大切。
- 症状が回復しても、1週間~1カ月は排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれているので、排泄物に触れないように気をつける。



手洗い

手洗いは風邪や感染症の予防にもつながります。
外遊びの後、トイレの後、食事の前など正しく手を洗
えているか見直してみましょう。



1 うでまくりをし、み
ずでてをぬらします。



2 せっけんをしっか
りあわだてます。



3 てのひらをあわせ
てあらいます。



4 てのこうをあら
います。



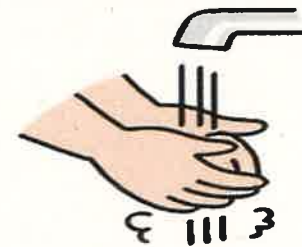
5 ゆびとゆびのあい
だをあらいます。



6 ゆびさき、つめの
なかをあらいます。



7 てくびをあらいま
す。



8 せっけんをながし、せ
いけつなたおるでふ
きます。