



2021. 12.1発行  
 みらいこども園  
 (看護師 板橋 裕希子)

早いもので今年もあと1か月となりました。12月はクリスマスや年末年始などお楽しみが多い季節です。感染症が流行りやすい時期でもあり、気の抜けない状況下ではありますが新型コロナ対策は、感染性胃腸炎やインフルエンザ予防にも有効です。体調に気をつけて、ご家族でも楽しい時間を過ごしましょう。

## 冬に流行しやすい感染症



### インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染して発生します。  
 突然の高熱が3~4日続き、咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、関節痛、食欲不振などの症状が見られます。  
 ワクチン接種で発症や重症化を防ぐことができます。また、マスクを着用することで飛沫感染を防ぎます。  
 ウイルスは冷たく乾燥した空気を好みますので部屋の湿度50~60% 温度20~23度くらいを目安にしましょう。こまめに換気をしウイルスが浮遊している空気を入れ換えるとよいでしょう。

### 感染性胃腸炎

ロタウイルスやノロウイルスなどが原因で発生します。  
 突然の嘔吐下痢、まれに脱水やけいれん、脳症など合併することもあります。  
 子どもは元気そうに見えても急激に悪化し脱水症状を起こしやすいので症状がある時は早めに受診しましょう。  
 症状が無くなっても1ヶ月くらい便のなかにウイルスが排出されると言われています。特にトイレの後、食事前は丁寧に石けん手洗いをしましょう。

冬ではなく春からRSウイルス感染症が流行ったり夏に流行る手足口病が10月過ぎから増えたりとこのところ季節関係ない場合もあります。

**病気にかかりにくい体づくりを心掛けましょう。**

早寝早起き



外で元気に遊ぼう



手洗いうがい



バランスよく食べよう



### 健診のお知らせ

12月13日(月) 13:30  
 0.1歳児健診

※都合により日程が変更になることがあります。その都度事前にご連絡いたします。



感染性胃腸炎は様々な細菌やウイルスなどが原因でおこる感染症です。ウイルス性胃腸炎はウイルスに感染して起こる急性の胃腸炎で「おなかの風邪」といわれることもあります。【感染性胃腸炎】感染力が強く、家族内感染することも多いので注意が必要です（大人にもうつります）〔症状〕冬に流行するウイルス性の感染症です。嘔吐や下痢、発熱などが典型的な症状です（場合によっては下痢だけなど一部の症状のみとなることもあります）嘔吐・下痢は体力の消耗が激しく、回復にも時間がかかります。子どもは元気そうに見えても急激に悪化し、脱水症状を起こしやすいので、症状がある時は早めに受診しましょう（症状が消失しても1か月くらいの間、便中にウイルスが排出すると言われています）〔原因〕ロタウイルス、ノロウイルスなどが原因となって起こります。〔対策〕手洗いです。ご家庭でも20秒以上、時間をかけて丁寧に手洗いを行い、しっかりと水分を拭き取る事が大切です。