



# ほけんだより

2024年11月  
ふじみ保育園  
保健室

ずいぶん風が冷たくなって8日は立冬です。本格的に寒さが増しますが、この時期の穏やかで暖かい日「小春日和」に、子どもたちは思いっきり外遊びや散歩を楽しんでいます。毎日の生活では、食事や睡眠をしっかりとって、強いからだづくりをめざしましょう。

## 11の目標

薄着で過ごす

寒さに負けず元気に遊ぶ

## 11月の予定

園医健診 22日(金) たんぽぽ

うんちと栄養 21日(木) まつぼっくり



10月の感染は、「手足口病」が園全体22名の感染者がでました。多摩小平保健所からも「手足口病は警戒レベルが続いています」と報告がありました。溶連菌感染症が5名・プール熱が1名の感染の報告がありました。また全体的に鼻水や咳・熱の症状が出るお子さんが多くいました。朝夕の寒暖の差が激しく風邪を引きやすいため、体調に注意して行きましょう。

インフルエンザが流行してきます。インフルエンザの予防接種をされたお子さんは、コドモンの連絡帳でお知らせの上、予防接種された日はお休みください。

**インフルエンザに罹ると、出席停止になります。**

インフルエンザに感染した場合は、保護者が記入する「インフルエンザ対応の登園届」を記入し、登園時提出してから、お子様をお預かりいたします。ホームページからダウンロードできます。保護者が記録し登園時に早番の保育士に提出してください。また、インフルエンザの診断を受けた時は、必ず保育園にお知らせください。(流行時は保健所に報告する必要があるため) 検査を受けた時も園にお知らせ下さい。(陰性でも陽性でも)。

## かぜ・インフルエンザ予防には！「手洗い」「うがい」と「生活習慣」が基本

★うがいは、  
「ぶくぶく」をしてから  
「がらがら」をしよう！



★手洗い



★良く食べ、よく寝て  
よく遊び、よく笑う



\*保護者の皆さんへお願い

最近自宅で頭を打つケガが多く聞かれます。頭を打つケガについて、乳幼児期は、急に様態が悪化することがあります。お家で頭を打ってしまうケガをした時は、24時間はお家で経過を観察してください。集団保育の中では細かな見落としのリスクがあるためです。

\*「ほけんだより11月 特別号」で詳しく載せてあります。ご覧ください。

## RS ウイルス

「RSウイルス」と小児に多い  
「マイコプラズマ肺炎」につい  
てです！！

### 【RSウイルスって？】

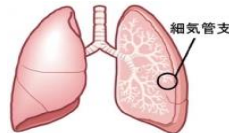
RSウイルス感染症は、風邪ウイルスの一種とされ、2歳までほとんど100%の乳幼児が罹っているといわれています。「風邪です」と診断されるケースがほとんどです。大人は軽い風邪ですんでも、初めて感染する赤ちゃんは、炎症が気道に進み、肺炎や重症な気管支炎になることがあります。ご両親が風邪をひいたら軽くても油断は禁物です。



### 【症状】

#### 《上気道炎(初期症状)》

- ・咳（嘔吐を伴うことがある）
- ・のどの痛みや腫れ
- ・発熱
- ・鼻水



#### 《下気道炎(症状が進むと...)》

- ・呼吸が浅く、呼吸数が増える
- ・呼吸がゼイゼイする
- ・鼻で息をするようになる
- ・哺乳ができなくなる

感染経路：飛沫感染、手指を介した接触感染で最初に鼻に感染することが多い

潜伏期間：感染してから発症するまでの潜伏期間は2～8日。典型的には4～6日

感染期間：排泄期間は7～21日と長いいため、感染がひろがりやすい

#### 診断：

- ・胸のX線で診断ができる。
- ・鼻に綿棒を入れてこすり、試薬を使いRSウイルスを検出する。

★(この検査はすべてが保険適応という訳ではないので、かかりつけの医師にご相談・ご確認してください)

## マイコプラズマ肺炎

### 【マイコプラズマ肺炎って？】

初期は風邪と診断されることが多く、「マイコプラズマ・ニューモア」という細菌の感染によるものです。1歳で40%、5歳で65%、大人になるまでに97%の人が感染します。5歳以下の場合は、症状が軽いか無症状の場合が多い。

#### 【3大症状】

- ・激しく頑固で、長期にわたる咳  
(発熱より1～2日遅れて咳「コンコン」で、つぎに痰が絡まった咳になり、早朝や夜間睡眠時にひどくなる。)
- ・発熱 微熱の場合もある
- ・全身倦怠感があるが、比較的元気な場合もある



感染経路：咳や痰からの飛沫感染が多い

潜伏期間：接触してから2～3週間程度おいて症状がでてくる

感染期間：特に感染力が強いのは、呼吸症状が強い時

#### 診断：

- ・上記の症状
- ・家族内にマイコプラズマ感染症の人がいる
- ・保育園や学校で流行している
- ・セフォム系の抗生物質で治らない場合
- ・胸のX線  
(特に初期は一般の風邪と見極めが難しく、胸の音は肺炎特有の音は聞こえにくい)