



# ほけんだより

2023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 24日(金) たんぽぽ・くすのき



10月の感染は、まつぼっくりクラスで1名「手足口病」の報告・まつぼっくり、しいのみクラスで各1名「インフルエンザ」の報告・たんぽぽクラスで1名「突発性発疹」の報告がありました。全体的に鼻水や咳・熱・下痢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。今年は例年にないほどインフルエンザが早い時期から流行しています。インフルエンザの予防接種をされたお子さんは、連絡帳かコドモンでお知らせの上、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。**

インフルエンザは今期も、登園許可書が不要です。インフルエンザ対応表をホームページからダウンロードし保護者が記録し登園時に渡してください。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



# 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。

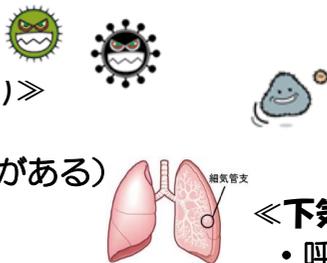
「風邪です」と診断されるケースがほとんどです。

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)》

- 鼻みず
- 咳(嘔吐を伴うことがある)
- のどの痛みや腫れ
- 発熱



#### 《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用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、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
- セフト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)

