



平成28年2月号

稲田保育園

健康だより

先日のお遊戯会は御協力ありがとうございました。直前に幼児組を中心に園内でインフルエンザが流行し御心配をおかけしました。終息するまでには、まだまだ時間がかかりそうです。引き続き、手洗いうがいを励行しながら、病気に負けない体作りを心がけたいと思います。

子どもたちの元気な笑顔は心身の健康があってこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも下記を参考にして頂いて生活リズムを整えましょう。特に年長組の子ども達は、小学校までの準備期間として取り組んでみて下さい。

規則正しい生活は病気を寄せ付けない！



～ インフルエンザだって、普通の風邪だって、予防方法はいっしょ～

体調を崩すと病気につけこまれてしまいます。手洗いうがいはもちろん大切ですが、今一度、生活リズムも見直してみましょう。

☆ **まずは早起き…！**

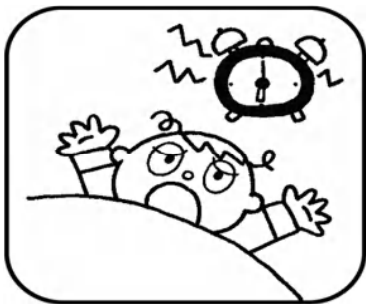
遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは早く寝て早く起きる習慣をつけましょう。

☆ **光を浴びる…！**

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって体内時計がリセットされ体も脳も目覚めます。

☆ **朝食をとる…！**

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。



～ **それでも発熱した場合…**～

この時期の発熱は、インフルエンザの可能性が否定できないので、早目の受診を心がけ、医師の指示に従いましょう。本人の症状や経過はもちろんですが、家族や保育園でインフルエンザに感染している方がいる場合などは、その旨を伝えると診断や治療の目安になる場合があります。

※保育園の発症状況は、玄関に掲示してあります。

溶連菌感染症って？

「溶血性連鎖菌」（以下、溶連菌）という細菌が原因で、10歳位までの子どもがかかりやすい。

<治療>

- ・ のどの痛み
- ・ 発熱
- ・ 頭痛
- ・ 体のだるさ
- ・ 細かい発疹（出ない場合も・・・）
- ・ 舌にいちご状のぶつぶつ

<症状>

抗生物質を10日～2週間程服用します。早い時期から服用するほど治療効果があると言われています。

※ 回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは薬の服用をやめないでください。



★体調に変化があったら受診を！！

発熱が見られる場合はすぐに受診することが多いと思いますが、その他は「元気だし、ちょっと様子見ようかな」と、思ってしまうことも・・・

保育園の子ども達がどのようなことをきっかけに受診をして溶連菌と診断されたかを以下に記載しました。参考にして頂き、子どもたちのために早目の受診と治療ができれば・・・と思います。

- ・ ノドが痛い。
- ・ 口の中や奥が痛い（のどが痛いと言えない）
- ・ 37.2℃と本人にとっては微熱だが、過去に溶連菌に罹ったことがある。
- ・ 体がかゆいと訴えたので確認したら細かい発疹。（特にパンツのゴムのあたり）



溶連菌は罹りやすい子どもと罹りにくい子どもがいて、罹りやすい子どもは繰り返すことが多く、その原因はのどに菌が付きやすい体質かどうかということもあるようです。

医師の指示に従い治療をすれば完治します。おかしいと思ったら、自己判断せずに受診をしましょう。インフルエンザとは異なり年間を通して発症する病気です。保育中も子どもたちの体調の変化や訴えに注意していきます。

1月の感染症

★インフルエンザB型・・・1名

★水痘・・・1名

★アデノウィルス感染症・・・2名

★溶連菌感染症・・・3名

