



健康だより



平成31年2月号

稲田保育園

先日のお遊戯会は、御協力ありがとうございました。園では1月から2月にかけてインフルエンザが流行し、子供たちの体調が心配されましたが、皆回復して元気に過ごせており安心してあります。インフルエンザは一旦終息したものの、気温と湿度が低く様々な病気が流行する季節です。保育園では更に手洗いとうがいを励行し、感染症予防に努めたいと思います。

今年度も残すところ、約1か月。免疫力アップのためにも、生活リズムを整えて病気に負けない体制作りを心がけて頂けたらと思います。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。

生活習慣病予防は今からです！



乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合は、そのまま肥満につながりやすいので、下記の点を配慮し健康な身体作りを心がけましょう。

※毎月、健康ノートでお子さんの身長や体重の変化をチェックしましょう。

★食生活の見直しを…

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



★意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かす様にしていきましょう。



- ・ 6～7歳頃は人生の中で体脂肪率が最も低い時期と言われています。この時期に肥満になってしまうと将来的に成人病につながる可能性があります。
- ・ 体重増加が気になる場合はかかりつけの小児科に相談してみてください。自己判断で肥満と決めつけ、食事制限をするなどは成長期の子どもにとっては危険です。



1月の感染症

★インフルエンザA型・・・55名

★手足口病・・・・・・・・・・1名





★麻しん（はしか）

麻しんは、麻しんウイルスを原因とする急性の熱性発疹性疾患ですが、昨年末から全国的に患者報告数が増加しています。特に、年始以降は全国的に発生し東海、関西地方を中心に流行がみられています。現在、川崎市における報告はありませんが、近隣の自治体では患者の発生がみられているため、定期予防接種の対象者はもちろんの事、罹患歴、ワクチン接種歴のいずれもない方にも予防接種をお勧めします。

【感染経路】 空気感染、飛沫感染、接触感染

【潜伏期間】 7～18日間（最長21日程度）

【主な症状】 発熱、発疹、咳、鼻汁、結膜充血など



※風邪など、他の病気との違いが明確ではないため、医療機関を受診することが大切です。

◆麻しん・風しん（MR）定期予防接種（費用は無料です）の対象者

【第1期】 生後12月から生後24月に至るまでの間にある者

【第2期】 小学校就学前の年度1年間（4月1日～翌年3月31日）

・年長組のお子さんは第2期の接種期限が3月31日までとなります。未接種の方は速やかに、かかりつけの小児科を受診し、接種の予定を立ててください。

★溶連菌感染症

川崎市の医療機関ではインフルエンザの流行の他、溶連菌感染症の患者数も多かったようです。この病気はしっかり治療をしないと心臓弁膜に障害などを起こすリウマチ熱や、急性糸球体腎炎といった続発症（合併症）につながることもあります。下記を参考にし、早めに受診をし、医師の指示に従ってください。

◆溶連菌感染症ってどんな病気・・・溶連菌とは、正式には溶血性連鎖球菌と呼ばれる細菌で、“のど（咽頭・扁桃）”に感染して発症します。

<症状>

- ・発熱
- ・のどの痛み
- ・体や手足に赤く細かい発疹
- ・イチゴ舌（舌がイチゴのようにツブツブ）

<薬>

・熱やのどの痛みといった症状をやわらげるお薬のほかに、抗生物質が処方されます。
※抗生物質は医師の指示通りにしっかり内服しないと合併症を引き起こす可能性があります。

<その他>



溶連菌感染症は、繰り返し罹ることもあります。大人になっても罹ります。溶連菌感染症の症状としては咳や鼻水がありませんが、日常生活の中で出る咳やくしゃみなどによって近くの人に感染（飛沫感染）することがあります。ほかの病気と同様に手洗い、うがいを積極的に行って予防を心がけましょう。