



ほけんだより

1月号

もうすぐ新しい1年がスタートしますね。今年は早くも雪が降り、寒さが一層厳しくなりました。咳や鼻水が出ている子もたくさんいます。栄養や十分な睡眠をとて元気な身体で過ごせるようにしましょう。



RS ウィルス感染

症状

4~5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6ヶ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい(乳児は外から帰ったら水を飲ませる)をしっかりと行いましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウィルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。
終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われているため、毎年かかる子どもも多いようです。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過をみます。脱水気味になると、痰が粘り気になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

令和2年12月28日発行
のとじま幼稚園



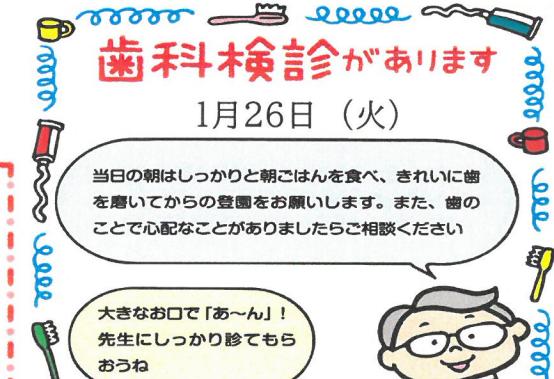
咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないいかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- 蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- 室温は20°C前後に、湿度は50~60%くらいにする。
- 野菜スープや麦茶を少しづつ、回数を多く与える(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう)。
- 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。



*先生への質問用紙はなくなりました。気になる症状がある場合は、直接かかりつけの歯科の先生にご相談下さい。また、当日はなるべく欠席されないようにお願いします。

溶連菌感染症

溶連菌感染症とは、溶血性連鎖球菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5~10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2~5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38~39°Cの高熱が出現します。発熱から2~3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがいが基本です。



熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。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、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。

