



1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

風邪とインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜ**は、アデノウイルス、RSウイルスなどが原因で、熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

感染性胃腸炎（嘔吐下痢）

原因…ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス・ロタウイルスが代表的。主に経口・飛沫感染ですが、ノロウイルスの場合は食品から感染することもあります。

症状…激しい嘔吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もあります。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることもあります。

対応…集団生活の為、早めに受診し主治医の指示に従ってください。

- ① 吐いたら30分～1時間はなにも飲ませないで様子を見ます。
- ② 嘔吐の間隔が開いて吐き気がおさまってきたら5～10ccを5分間隔で、様子を見ながら量を増やして与えましょう。OS1・お味噌汁・スープなどでの塩分補給がお勧めです。
- ③ 胃腸を休めるために固形物は与えない方がよいでしょう。
- ④ 吐き気がおさまったら、消化のよいお粥・短くカットしたうどんなどの炭水化物を少しずつ与えましょう。

家庭でできる感染症予防法

手洗いとうがい

外出後は、石けんを使った手洗いと、うがいを習慣にしましょう。手に付いた菌を洗い流しましょう。



室内の温度・湿度 をチェック

室温16～18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には注意しましょう。乾燥していると菌が浮遊しやすいです。加湿器などを上手に使いましょう。

外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクの最も大きい効果は、ウイルスをまき散らさない事です。鼻と口をしっかりと覆うように着用しましょう。

●ちょっと体調が悪そう…そういう時は無理をせず自宅での安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから規則正しい生活を送ることが大切です。

お知らせ

沼津市・清水町の保育園にて、「嘔吐・下痢」「おたふくかぜ」「アデノウイルス感染症」「溶連菌感染症」の感染が報告されています。

かめき保育園の感染症の状況は、玄関のホワイトボードに記載してあります。

お子さんの様子がいつもと違うなど感じたら、様子を観察し、早めの受診をお勧めします。