



気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているため、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

▼マイコプラズマ肺炎▼

◆特徴

- ・咳、発熱、頭痛などの風邪症状はゆっくり進行し、特に咳は徐々に激しくなり、数週間に及ぶこともあります。
- ・早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があり、咳が長引くため、なかなか改善されない場合が多いです。
- ・中耳炎、発しんなどを伴うこともあり、重症化することもあります。
- ・1年を通じて発症するが、冬にやや増加する傾向があります。

◆治療・予防

- ・抗菌薬による治療が主で、自然経過により治癒することもあります。
- ※症状が続く場合は、受診し適切な治療を受けることが望ましい。

◆予防

- ・ワクチンはないため、咳エチケットの実施が一般的です。

◆感染経路

- ・飛沫感染(家庭内感染や再感染も多くみられる)

◆潜伏期間

- ・2~3週間

◆登園の目安

- ・解熱して2日程度、激しい咳が治まれば、主治医に許可を受け、保護者登園届の記入をお願いします。



3つの首を

温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。

室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。

室温は18~20℃ 加湿は50~60%

- ・足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。
- ・2時間に1回は窓を開けて5~10分程度の空気の入替えを行きましょう。
- ・加湿器はエアコンの直下が理想です。
(風が当たらない場所)
- ・加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

子どもの花粉症、増えています!!

子どもの花粉症は年々増えており、5～9歳で13.7%、10～19歳では31.4%と大人の発症率と変わりません。
(参考:鼻アレルギー診療ガイドライン 2016年版)スギ花粉症は、原因物質の花粉が飛散する時期(1月下旬～4月)と風邪やインフルエンザが流行する時期とが重なるため、判断が難しいかもしれません。また、幼児では症状を具体的に伝えることが難しいため、まわりが注意を払う必要があります。



◆花粉症チェック(2つ以上は花粉症かもしれません)◆

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> かぜのような症状が長引いている | <input type="checkbox"/> さらさらした鼻水がでる |
| <input type="checkbox"/> ひどい鼻づまり | <input type="checkbox"/> 毎年同じ時期に同じ症状が出る |
| <input type="checkbox"/> くしゃみが続けて出る | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 家族にアレルギー体質の人がいる | |



※鼻づまりの症状は花粉症でも起こりますが、咽頭扁桃肥大や、慢性副鼻腔炎が原因であることも多いので子どもに異変を感じたら、医療機関でしっかり診断してもらうことが重要です。

◆「くしゃみ」より「鼻づまり」が主な症状◆



●子どもの場合はくしゃみがあまり出ずに、鼻づまりが多い傾向にあります。これは鼻が小さいためつまりやすく、つまると花粉が入ってこないのです、くしゃみも出ないということが原因になっています。

●鼻づまりを見分けるポイント ～「口をあけているかどうか」

鼻で息がしづらいため、口呼吸することが多くなっているはずですが、注意深く観察してあげてください。

また口呼吸が多くなると、息をするために口を使うので、食事や薬などが飲み込みづらくなる傾向もあります。

◆家族みんなで花粉からお子さまを守りましょう◆

1. テレビやインターネットで花粉飛散情報をチェックし、花粉の飛散量が多い日は、外出を控えましょう。
2. 外に出るときは、帽子・マスクなどでしっかり花粉対策をして出かけましょう。
3. 帰宅したときは、家の中に花粉を持ち込まないよう玄関でよくはらうことを習慣づけましょう。
4. うがい・手洗い・顔を洗う・鼻をかむなど体についた花粉をしっかり落としましょう。
5. 花粉は重いので下の方にたまりやすくなります。背の低い子どもは家の中でも、舞い上がった花粉を吸い込んでしまいやすいので、床をこまめに掃除することも重要です。



保健からのお知らせ

2月17日 内科健診

2月 身体計測 全園児



保護者の皆様へ

子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。2月は空気が乾燥する一方、寒さで体の抵抗力が落ちることから、ウイルスや細菌による感染症の流行が本格化してきます。免疫アップのためにも生活リズムを整えましょう。

