



オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2023年 12月

せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をすればこじらせるものになり、治りかけのときに無理をするとぶり返す原因になります。早めに身体を休ませしっかり治すことが大切です。

【冬の感染症について】

① インフルエンザ



◎症状

突然高い熱が出て数日続きます。関節や筋肉の痛み、頭痛などが出ます。子どもは「だるい」と言えないため「元気がない」「機嫌が悪い」といった状態が続きます。食欲不振、吐き気、嘔吐、下痢症状が見られることもあります。

◎流行の時期

例年の流行期は12～3月ですが、今年は9月にインフルエンザが急増しました。コロナ感染症の流行でインフルや他の感染症の抗体が下がっている、抗体のない人の割合が増えているためです。

◎治療

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

※登園再開の目安は？

インフルエンザにかかったら、

- ・熱が出て（発症）から5日が経っている
- ・熱が下がった（解熱）日の翌日から3日経っている。

の両方を満たしていることが必要です。

登園の際には、『登園届（保護者が記入）』をご提出ください。



【発熱時のケア】

子どもの発熱は自然な身体の防衛反応、とわかっているつもりでも高熱が出ると心配です。子どもは感染症にかかることで免疫がついて体が丈夫になると言われていますので、成長するための必要なプロセスとして上手に向き合っていきたいですね。

◎受診のポイント

子どもが発熱したときは、体温計の数字よりも熱以外の症状をチェックすることが大切です。発熱とともに発疹、激しい咳、嘔吐、耳の痛み、などその他の症状がみられるときは、早めに受診しましょう。

◎発熱時のホームケア

① 十分に水分補給する

発熱時に最も大切なケアは水分補給です。熱が出ると汗が出て呼吸も荒くなるため、体内の水分や塩分が大量に失われて脱水症になるおそれがあります。

水分は少しずつこまめに補給しましょう



② 安静に過ごす

体力を消耗しないように十分に休ませましょう。元気な場合もお部屋で静かに過ごしましょう。



③ 厚着のさせすぎに注意

熱の上がり始めは悪寒や震えがあります。手足が冷たく寒そうにしていたらあたたためましょう。熱が上がりきって暑そうにしていたら、熱がこもらないように涼しくします。本人が気持ちよければ冷却シートやアイスノンを当ててもよいでしょう。

④ 冷やす

熱を下げるには、首の横・脇の下・足の付け根など太い血管のあるところを冷やすと効果的です。



◎食事について

感染症の状態では食欲が低下し食事が摂れないことが多いです。のど越しの良いものや消化の良いものの方がよいでしょう。食欲のないときは水分だけでもしっかり摂りましょう。