



ほけんだより



増刊号

12月22日

石山くじら保育園

知っておきたい冬の感染症

インフルエンザ

[症状と経過]

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節痛などが出る事もあります。症状が現れたら病院を受診しましょう。通常、1週間ほどで回復します。

[登園について]

発症した日を0日として5日間経過してから、かつ熱が下がってから3日間経過していること。

コロナウイルス感染症

[症状と経過]

無症状のまま経過する事もありますが、発熱や喉の痛み、倦怠感といった症状が現れます。症状が現れた際には受診しましょう。発症の2日前から発症後7~10日間はウイルスを排出しているといわれています。

[登園について]

発症した日を0日として5日間経過してから、かつ症状が軽快した日後1日を経過していること。

RSウイルス感染症

[症状と経過]

発熱や鼻水、咳など風邪に似た症状が現れます。乳児が感染すると重症化しやすく、息を吐くときにゼーゼー・ヒューヒューする、唇や顔色が青白くなることがあります。このような症状が見られたらすぐに受診してください。脱水気味になると痰が粘つき吐き出すのが困難になる為、水分補給はこまめに行いましょう。

[登園について]

呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと。

熱のある時

- 熱の上がり始めは寒さを感じるため、手足が冷たい時は布団を1枚増やすなどして温めてあげましょう。
- 熱が上がりきると暑くなるため、1枚服を脱がせたり汗を拭いたりしてあげましょう。
- 室温は大人にとって快適な温度で問題ありませんが、お子様の様子に合わせてエアコンの温度を調節しましょう。
- 発熱時は水分が失われやすいため、ミルクやお茶・白湯・経口補水液などを少量ずつこまめに与えましょう。
- お風呂は高熱のある時やぐったりしている場合は控えましょう。

下痢のある時

- 下痢便は刺激が強いので皮膚の保護のため、優しく拭いてあげましょう。また、こまめに洗うことで皮膚を清潔に保てます。オムツを履く場合は、水滴をしっかりと拭き取って乾燥させてから履かせてあげましょう。
- 下痢の時は水分が失われやすいため、ミルクやお茶・白湯・経口補水液などを少量ずつこまめに与えましょう。

感染性胃腸炎

[症状と経過]

激しいおう吐と下痢が起こります。症状が現れたら受診しましょう。ほとんどの場合は1~3日で回復しますが、脱水症をおこす事もある為、尿量が減っていたり口内が乾燥していれば病院を受診しましょう。

回復後もウイルスは便中に3週間以上排出されるため、排便後やおむつ交換の後は丁寧に手洗いを行いましょう。

[登園について]

嘔吐・下痢などの症状が治まり、普段の食事が摂れること。

溶連菌感染症

[症状と経過]

高熱や喉の痛み、舌に赤いぶつぶつかでき「いちご舌」と呼ばれるものもできます。胸や手足に発疹が現れ強い痒みを伴います。症状が現れた際は受診しましょう。発疹を搔きむしすると悪化するため、爪は短く切っておきましょう。

[登園について]

抗菌薬内服後24時間~48時間が経過していること。

マイコプラズマ肺炎

[症状と経過]

咳や頭痛、発熱など風邪と似た症状が現れます。乾いた咳はだんだん激しくなり1か月程しつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前にひどくなる傾向があります。風邪だとと思っていた症状が1週間以上続く場合は受診しましょう。

[登園について]

発熱や激しい咳が治まっていること。

嘔吐のある時

- 嘔吐した後、口の中におう吐物が残っていると臭いで吐き気が誘発されるため、濡らしたガーゼで口の中を拭き取ったりうがいを促しましょう。
- 嘔吐の症状が強い初期はおう吐後30分間は何も飲まずに過ごし、30分後5分毎にティースプーン1杯分程度からゆっくりと飲んでいきましょう。
- 嘔吐物で汚れた服などは100倍に薄めた塩素系漂白剤に10分ほど浸して消毒する、又は85度以上の熱湯に1分間つけ他の物とは別に洗濯しましょう。