

ほけんだより 12月

令和元年 ぬかみね保育園

インフルエンザをはじめとして、冬に多く見られる感染症が流行する季節になりました。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎を予防するためにも、手洗い・うがいをきちんと行いましょう。



カゼ薬を飲んだらすぐ治る?

「カゼ薬を飲んだら治った」と言うけれど、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。カゼ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、からだがかぜを治す「自然治癒力」を助けることだけ。

なぜかぜを治す薬はないの?

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところがカゼの原因になるウイルスは1つではなく数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかをみつけるのは大変。種類が多すぎますからね。だから薬もありません。それに数日あたたかくしてゆっくり休むと、自然治癒力が治してくれます。



インフルエンザに注意

予防接種 ***

インフルエンザの予防接種は、13歳未満の場合には2回接種をします。予防接種を受ける場合には10月～12月を目安にして受けましょう。

症状 ***

急な悪寒、高熱(38～40℃)、全身のだるさ、筋肉痛などが起こります。腹痛や嘔吐、下痢の症状があらわれることもあります。発症後、数日してからせきや鼻水がひどくなり、気管支炎を起こすこともあります。

治療 ***

特別な治療をほどこさなくても、5～7日ぐらい経過すると自然治癒します。発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を使用すると、発熱期間を平均1日程度短くすることができます。家庭でのケアとしては、水分補給を心がけ、安静にしましょう。

冬場に多く見られる感染性胃腸炎

ロタウイルス

ロタウイルスは3歳未満に多く見られます。ロタウイルス胃腸炎のうちでは、米のとぎ汁のような白色便が出ることがあります。嘔吐や下痢がひどいと脱水症を引き起こします。また、ロタウイルスでは、脳症を起こして死亡する場合があります。ロタウイルスには予防接種があります。

ノロウイルス

ノロウイルスはすべての年齢で見られる胃腸炎です。潜伏期間は1～2日で、嘔吐と下痢がおもな症状です。場合によっては、頭痛や腹痛もあります。



感染した場合には、医師が感染のおそれがないと認めるまでの期間、出席停止になりますので、注意しましょう。また、嘔吐物の処理については、使い捨ての手袋やマスクを着用します。嘔吐物や処理に使った手袋、マスクなどはビニール袋に入れ、漂白剤を薄めたものを注いでから、処分します。

受診の目安

- ・元気がなく、ぐったりしている
- ・おしっこの回数が少ない、出ない
- ・嘔吐がある
- ・腹痛を訴える
- ・唇が乾燥している
- ・血便や水様便が続いている
- ・38℃以上の発熱がある。

インフルエンザの出席停止期間について

	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可能	(解熱後3日たっても発症後5日たないと登園できません)		
	出席停止									
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能		
	出席停止									
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能
	出席停止									

■発症後5日を経過し、かつ解熱3日を経過するまで出席停止になります



* * *

