



今年も残りわずかになってきました。12月は子ども達の大好きなクリスマスがあり、市内いたるところに色々な装飾やライトアップなど気分を盛り上げる雰囲気になっています。11月5日にインフルエンザ警報が県内に発令されました。学級閉鎖の学校も見られ、本格的なインフルエンザのシーズンに入りました。インフルエンザの予防の第一は「予防接種」ですが、日頃の生活での予防があってこそ、効果が発揮されます。「まだ、接種していないわ」という方は早々に接種をおすすめします。家族全員で予防して、新年を迎えられるようお願いします。

## 《冬に流行する病気》

11月下旬から松陽こども園でもインフルエンザに感染したお子さまが見られるようになってきました。咳や鼻水、鼻づまりなどの風邪症状が見られる子ども達もいます。これからのシーズンに流行しやすい病気を紹介して予防や対応などを知って家族内感染を防ぎましょう。

### （インフルエンザ）

#### （症状）

38℃以上の発熱、咳、鼻水、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、幻覚など

#### （注意点）

2次症状で中耳炎や脳炎などを起こす場合があります。

**発症してすぐはウイルス量が少ないので検査の反応が出にくいです。インフルエンザの疑いで受診する場合は、最短8時間以上、できれば12時間経過してからにしましょう。**

### （マイコプラズマ感染症）

#### （症状）

咳、発熱、頭痛など

#### （注意点）

1日中咳が止まらず出ます。夜も眠れないほど続くので、不眠になります。



### （感染性胃腸炎）ノロウイルス、ロタウイルス

#### （症状）

嘔吐、下痢、発熱など

#### （注意点）

大人、子ども関係なく感染します。感染力が強いので数個のウイルスが体内に入っただけで発症します。

嘔吐、下痢がひどいと脱水症状を起こします。



### （RSウイルス、ヒトメタニューモウイルス）

#### （症状）

発熱、ひどい咳（喘息のような咳）

#### （注意点）

乳児や年齢が高い子どもでも初期感染すると重症化します。「ゼイゼイ」という呼吸音がします。



## 《こんな症状の時の対応》

### （嘔吐がある時の対応）

#### ① 嘔吐時の飲食に注意

嘔吐している時は無理に飲食しても吐いてしまいます。嘔吐が治まってから少量ずつ飲食していきましょう。ただ、胃腸が弱っているので、乳製品、柑橘系、油物などは消化しづらく、刺激があるので嘔吐を誘発します。

#### ② 消毒は次亜塩素酸ナトリウム（商品名：ハイター、ブリーチなど）が有効

ノロウイルスやロタウイルスはアルコール消毒では効果がありません。吐物や下痢などの処理は次亜塩素酸ナトリウムを規定量薄めた物を使用しましょう。

#### ③ 吐いた時は上半身を高くして横向けに

嘔吐している時に仰向けにすると吐物がのどに詰まり窒息を起こしてしまいます。上半身を高くして寝かせ、嘔吐しても吐物がつまらないようにしましょう。



頭から背中にかけて布団やクッションを入れると背中が高くなります。

#### 上半身を高くする

上半身を高くすると寝ている時に嘔吐しても、吐物が気管支に逆流するのを防ぎます。

### （熱がある時の対応）

#### ① 手足が冷たい時は衣服や布団の調節

熱があるのに手足を触って冷たい場合は、これから熱が上がっていきます。布団や衣服で温くしましょう。逆に手足がポカポカしている時は衣服や布団を減らして汗をかかせないようにしましょう。

#### ② 汗をかかせない。汗を拭いて着替えをする

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因になります。汗をかいていたら体が熱いので汗を拭いてから薄着にしましょう。

#### ③ おでこはひやさなくてもよい

熱がある時おでこを冷やすと気持ちいいですが、熱を下げる効果はほぼありません。「わきの下」「首の両横」「股関節部分」に大きな血管が通っているので、そこを冷やすと体が冷えて効果的です。