11月のほけんだより

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなり、お子様達の中で、いろいろな感染症が流行する季節です。先月は、ヘルパンギーナ・手足口病・溶連菌感染症・新型コロナウイルスの診断報告がありました予防の基本は手洗いとうがいです。また、予防のためには、十分な睡眠と栄養バランスの良い食事、適度な運動も大切です。これからやってくる本格的な冬に向けて、丈夫な体作りを心がけましょう。下記に特に注意が必要な感染症をまとめました。

冬場に多い感染症

インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで起こります。症状としては、高熱や関節痛、頭痛、寒気、だるさなどの全身症状を伴い、鼻水、せきなども出ます。インフルエンザかなと思ったら早めに病院を受診し、安静にしましょう。また、感染を広げないためにも発症から５日以上たち、解熱して２日（幼児では３日）以上たつまでは出席停止になります。脳炎、熱性けいれん、脳症などの合併症がありますので、注意しましょう。

かぜ症候群

いわゆる「かぜ」で、ウイルスや細菌に感染することで起こります。症状としては鼻水やせき、のどの痛み、発熱、頭痛や悪寒などが起こります。また中耳炎や副鼻腔炎、急性気管支炎、肺炎などを起こす場合もあります。ウイルスの数が多いため、かぜをひいて、ひとつのウイルスに対する抗体ができても、また別のウイルスに感染して、１シーズンに複数回かぜにかかることもあります。安静と水分補給などに心がけ、早めに対処しましょう。

ＲＳウイルス感染症

ＲＳウイルスが原因で感染します。症状は鼻水、せきなどから始まり、ヒューヒュー、ゼイゼイといった呼吸器の症状が強く出ます。細気管支炎や肺炎などを起こすこともあります。ＲＳウイルス感染症が疑われる時は早めに病院を受診し、安静を心がけます。呼吸困難になった場合には、入院し酸素投与、点滴治療などが必要になることもあります。呼吸のようすがおかしい時は早めに受診します。また赤ちゃんは重症化しやすいので注意しましょう。

感染性胃腸炎

ノロウイルスとロタウイルスが原因です。症状としては、嘔（おう）吐と下痢、腹痛、発熱などです。また、ロタウイルスに感染した場合には、便が白っぽくなります。嘔吐や下痢が続くため、脱水症状などを起こさないように注意が必要ですが、嘔吐が落ち着く前に水分などを与えてしまうと、すぐに戻してしまうので、吐き気がおさまってきたら、ようすを見て少しずつ与えていきます。感染力が強いので、嘔吐物やおむつの処理などには十分注意します。

インフルエンザの予防接種の時期です！

インフルエンザの予防接種が行われています。中学生以下の子どもは２回の接種が必要です。接種を考えている場合は、12月頃から流行が始まるので、それに間に合うように計画を立てましょう。

薄着のすすめ！

朝晩少し肌寒くなると、急に厚着をしがちですが、薄手のものを重ね着するなど、調節のしやすい洋服にするようにしましょう。