



冬号

H31年 1月  
しみず保育園

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなるといわれています。感染症もまだまだ流行っているため、手洗い、うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

《インフルエンザの流行期を迎えています》

症状	予防のために	潜伏期間
<ul style="list-style-type: none"> <li>・突然の高熱</li> <li>・頭痛 のどの痛み</li> <li>・咳 鼻水</li> <li>・関節痛 筋肉痛</li> <li>・下痢 嘔吐を伴うこともある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく人混みをさける</li> <li>・部屋の湿度は50%~60%にしこまめな換気を心がける</li> <li>・十分な睡眠と栄養をとる</li> <li>・バランスの取れた食事と十分な水分補給</li> </ul>	・1日~2日
		出席停止期間
		・発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで

※インフルエンザは肺炎や気管支炎、急性中耳炎、インフルエンザ脳症などを引き起こす合併症があるので流行期には早めに受診しましょう。

## 流行性おう吐下痢症 (ウイルス性胃腸炎の場合)

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルス

**潜伏期間=1~3日**

汚染された食品や飲料水からの経口感染、感染者のおう吐物や糞便で汚染されたものからも糞口感染する。症状がなくなっても、ウイルスは10日間くらい排出されている。

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

### おうちでケア

- \*おう吐が落ち着いたら、水分補給をしましょう。
- \*便のようすを見ながら、消化のよい食べ物を少しずつ与えましょう。
- \*症状がひどいときは、入浴を控えましょう。
- \*便やおう吐物は、マスクや手袋を着け、適切に処理しましょう。

**出席停止期間**

おう吐や下痢の症状が治まり、普通に食事ができること。

**予防チェックリスト**

- ていねいに手洗いをする。
- 二枚貝を料理するときは、しっかり加熱する。

突然のおう吐から始まり、同時かやや遅れて下痢になる。発熱・腹痛もある。

3日以内に回復に向かう。

ロタウイルスに感染したときは、下痢便が白くなることもある。

## 冬の皮膚トラブルを予防しよう

冬はお肌が乾燥して、大人も子どももカサカサ、痒い！！等の皮膚トラブルが多い季節です。かきむしって出血したり、アトピーや水いぼがあった場合、悪化につながってしまうこともあり、注意が必要です。お風呂あがりにつっぱり保湿剤を塗るだけでも効果があります。かきむしりがひどい場合は受診をおすすめします。皮膚を傷つけやすいため、こまめに爪切りをお願いします。

### 《その他冬に多い感染症》

溶連菌感染症（高熱、発疹、イチゴ舌）  
RSウイルス（鼻水、咳、高熱）などがありますので要注意です。



毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。