

2

月号



ほけんだより



発行日 / 令和5年1月31日



新潟市でインフルエンザ感染症が急増しています。近隣の保育園では感染者が増加し、学級閉鎖の小中学校も出ています。

熱が上がる前には、何らかの体調不良をうったえる事が多いため、「いつもと違った様子」があるときは、いつも以上に体温測定や、体調に注意していきましょう。

<1月の感染症のお知らせ>
胃腸炎 2名
インフルエンザ 1名

食物アレルギー対応について

食物アレルギーのあるお子様は、生活管理指導表の更新が必要です。3月1日までに、かかりつけの医療機関で記入し、提出をお願いいたします。

節分の豆の誤嚥・窒息にご注意を

2月3日は節分です。奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や、飲み込む力が十分でないお子様子が豆や、ナッツ類を食べると、喉や気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしてしまうリスクがあります。窒息・誤嚥事故予防のため、5歳以下のお子様には食べさせないようにしましょう。

咳エチケットについて

くしゃみや咳には多くのウイルスが含まれています。他の人にうつさないために咳エチケットを心がけましょう。周りにティッシュ等があるときは鼻と口を覆いますが、園では、とっさに取りに行けないこともあり、袖やひじの内側で口と鼻を覆うように声をかけています。



そでやひじの内側で口鼻を押さえる

ご家庭でも、袖や上着の内側で咳エチケットができるよう、お声がけをお願いします。

インフルエンザにかかったら

安静に努め、十分な休養・栄養をとりましょう。脱水にならないように水分補給をこまめに行うことも大切です。

抗インフルエンザ薬は、発熱などの症状が出てから2日以内に、ウイルスが体内で広がりきらないうちに開始するのが原則です。すぐに受診したいところですが、受診のタイミングが早すぎると、体内のウイルス量が少ないため、検査しても反応が出ない場合があります。夜間に症状が出た場合は、全身状態が落ち着いていれば、あわてて急患を受診する必要はありません。翌日かかりつけ医を受診しましょう。

<効果的な予防方法>

1. 外出から戻ったら、手洗いを励行する
2. 十分な栄養と睡眠をとり体調を整える
3. 流行中はできるだけ人ごみを避ける
4. 室内では適度な湿度（50%～60%）を保つ
5. 症状がある人はマスクを着用し、咳エチケットを心がける

薬による治療開始後でも呼吸状態の悪化や繰り返す下痢や嘔吐、意識障害などの重症化の兆候がみられるような場合は、繰り返し医療機関に相談するようにしましょう。