



# ほけんだより



令和7年2月1日 バンビ保育園

今年度も残りあと二ヶ月となりました。沖縄では、インフルエンザが流行し、警報が発令されました。そんな中でも子どもたちは、寒さに負けず園庭で体をたくさん動かし楽しく遊ぶ姿が見られます。インフルエンザなどの感染症にかからないようにするためには、手洗いうがいをしっかりし規則的な生活、十分な睡眠時間をとり免疫力を高めましょう。また、加湿器がなくても、水に濡らしたタオルをハンガーにかけておくだけでも加湿効果があります。引き続き子どもたちの健康管理に取り組んで参りますので、ご家庭での健康管理もよろしくお願い致します。



## おうちの方へ 「いつも」を知って見守って

「楽しんで遊ぶはずなのに今日は・・・」「好きなものなのになぜ？」

おうちの方が感じた「いつもと違うな」を伝えることが、病院でのとても重要な診断基準になるそうです。

「早めに気づいてあげるためには、お子さんの「いつも」を観察しておくことが大切です。

食べる・・・食欲や食べる量、好きなものへの反応など



寝る・・・寝つき、寝起きのよさ、睡眠時間など



遊ぶ・・・お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶお友達など



出す・・・トイレの頻度、うんちの状態



## こどもの肌を守る冬のスキンケア



子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。



特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。



水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたりワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけてください。



## インフルエンザ

＜潜伏期間＞・・・1～3日

＜感染経路＞・・・飛沫感染、接触感染

＜症状＞・・・突然の高熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛、咽頭痛、咳

＜治療＞・・・抗ウイルス薬が処方される。



### ●看護のポイント●

・多くは、数日～1週間で治癒することがほとんどですが、肺炎や脳症など重篤化することもある。

＜インフルエンザ脳症＞インフルエンザに感染後 1～2日ほどで発生。

・発症すると後遺症が残ったりすることがあるため、高熱が出てけいれんした、呼びかけても反応しない、目がうつろでぼーっとしたり、ぐったりしてうとうとしている、嘔吐する、何度もけいれんを起こすなどみられたら、すぐに救急車を呼びましょう。

・インフルエンザ脳症を起こす原因はまだはっきりとはわかっていないが、強力な成分が入った解熱剤を服用することでリスクが上昇するとも言われている。そのため、インフルエンザ脳症が疑われるときは、安易に市販の解熱剤等使用せず、必ず医師に処方されたものを使うようにしましょう！

### ●異常行動に気をつけて●

薬を服用していなくても、異常行動がみられたという報告もあります。万が一に備え、注意をしましょう。特に発熱から2日は注意が必要です。見守りの徹底をお願いします。

### ●登園について●

発症後5日を経過しかつ解熱後3日を過ぎるまでは登園停止です。

※保護者記入のインフルエンザ報告書の提出が必要。

### <1月感染症情報>

アデノウイルス：1名

水疱瘡：4名