

社会福祉法人 作陽保育園
令和5年 12月19日発行

12月に保育園で発症した感染症
インフルエンザ

急に冷え込み、体調を崩しやすい時期に加えて、年末年始の長いお休みで生活リズムも乱れがちです。休み中も早寝、早起きを心がけ、年末年始ケガや病気をせず家族で楽しい時間を過ごしてください。そして新年には元気な笑顔を見せてくださいね。

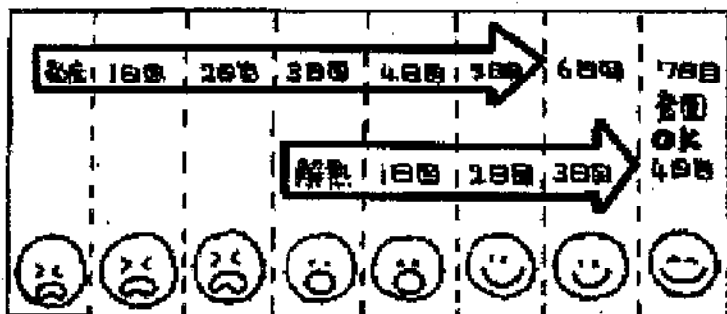
「かぜ」と「インフルエンザ」って、どう違うの？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因。主な症状は、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、など。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因。40℃前後の突然の高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

予防接種を受けている場合は症状が軽く気付きにくくなることもあります。早めに受診するなどしてあげてください。ただし、迅速検査での判定が出にくいことがあるため発症後6時間以上経過してからの受診をお願いします。

抗インフルエンザ薬の適切な服用は発症から48時間以内です。発症した場合は栄養をとり、安静にします。出席停止期間が決められています。下記の表を参考にしてください。



インフルエンザと診断された場合、インフルエンザの治癒証明書を医師に記入していただく必要がなくなりました。
「発症日を0日として5日経過している」
「解熱した(37.5度未満)後3日経過している」
この両方の条件を満たしていれば、登校が可能です。

登校の際には、「インフルエンザ出席停止経過報告書」を保護者の方が記入し、保育園へ提出してください。様式は、保育園の方からお渡しすることができるので、インフルエンザの場合はお声掛けください。

寝る前の刺激は少なめに！

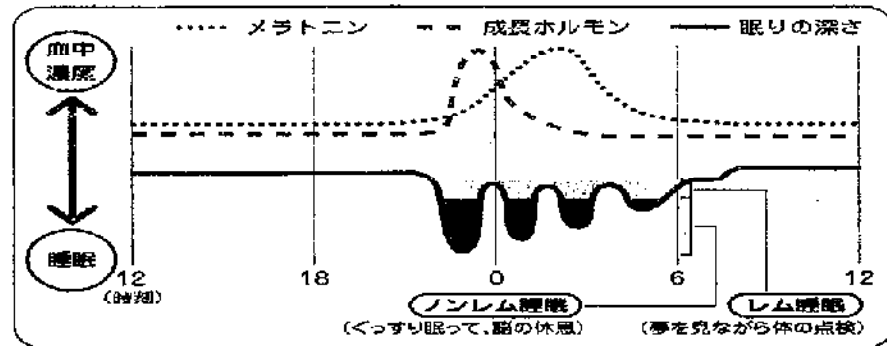


成長とともに夜中に起きる回数は減ってきますが、ぐっすり眠るためには配慮も必要です。例えばお風呂は寝る1時間前までに入る、寝る前には体を激しく使うような遊びをしない、音や光の刺激は控えるなどです。テレビやスマートフォンは音も光も刺激が強いため、寝る直前までつけておくのは避けましょう。

また、睡眠中は手足が自由に動かせるように、布団をかけ

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このズレを調節するのに大切なのが朝の光です。朝の光は人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしています。睡眠、覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されます。

このリズムが狂うと、それぞれが勝手な周期で動き始めてしまい、時差ぼけの状態になってしまいます。



知っておきたい 冬の感染症

ノロウイルス感染症
(ウイルス性胃腸炎)

激しい嘔吐・下痢がおこります。ほとんどの場合1~3日で回復しますが、脱水を起こすこともあり、注意が必要です。

ノロウイルスは感染力が強く、嘔吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておく安心です。



今年中は大変お世話になりました。来年もよろしくお祈りします。