



# ほけんだより

## 2月号



平成30年2月1日  
榎島ひいらぎ保育園  
園長 上平 伸也

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、まだまだ寒い日が続きます。昨年末は、保育園でもインフルエンザA型が流行しました。空気が乾燥し、引き続き感染症が流行する時期ですので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防につとめましょう。

### コンコンッ！ 咳のかぜ，引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルスや細菌が原因のものは飛沫感染(咳やくしゃみでうつること)によって広がっていきます。咳エチケット(咳やくしゃみをする時は手や腕・ティッシュで防ぐ、マスクをする)を守り、感染が広がるのを防ぎましょう。

#### おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

### 溶連菌感染症

乳幼児が冬にかかりやすい感染症のひとつで、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症です。喉の痛みを伴う咽頭炎と突然の高熱から始まることが多いです。

#### 潜伏期間

2~5日間

#### 症状

- 38~39℃の高熱
- 喉の痛みと腫れ
- 全身に広がる、かゆみのある赤い発疹
- イチゴ舌(イチゴ状の小さくてブツブツした発疹)
- 頭痛・体のだるさなど風邪の症状
- 吐き気や嘔吐
- リンパ節の腫れ



#### 薬をきちんと飲みましょう

細菌が原因なので、治療には抗生物質が効果的です。抗生物質を10日間~2週間程飲みます。処方された薬を飲めば、24~48時間で熱も下がり、発疹や喉の痛みも数日で治まります。ただし、その後も体の中には細菌が残っていて、糸球体腎炎やリウマチ熱(関節炎や心臓弁膜症になることがあります)にかかることがあります。薬は指示された通りにきちんと飲みましょう。抗生剤内服後24~48時間経過していないと登園できませんので、ご注意ください。