



# 12月 ほけんだより

虹のこころ保育園



年末年始は、今まで身につけてきた生活習慣が乱れがちです。クリスマスやお正月を元気に過ごすために、早寝早起きや規則正しい食事と排便、歯みがきは、きちんと続けていきましょう。

## 12月の ほけん行事

- 1日(月) 頭髪検査
- 11日(木) 身体測定(幼児)
- 15日(月) 頭髪検査  
身体測定(すみれ)
- 16日(火) 身体測定(あじさい)
- 17日(水) 身体測定(よつば)

## 11月の 感染症発生状況

- インフルエンザ 46名
- 突発性発疹 2名
- とびひ 1名
- 水ぼうそう 1名

## 熱がある ときの ホームケア

### Point 1 手を触って ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

### Point 2

汗をかかせない、  
汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



### Point 3

おでこは  
冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

## 油断 しないで

## RS ウイルス感染症

秋から冬はRSウイルス感染症が流行しやすい季節です。RSウイルスは身近なウイルスで、免疫のある大人にはごく軽い風邪ですが、初めてかかる子ども、特に6か月未満の赤ちゃんでは症状が重くなります。家族全員で予防しましょう。

### Q せきの風邪って聞いたけど、 どんな病気？

A せきが出て、呼吸がゼロゼロするほか、高い熱が出ることも。

RSウイルス感染症は、「せきがひどい風邪」と思っている人が多いようですが、特に乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。せき以外にも「ゼイゼイする息苦しさ」を伴い、夜眠れなくなってしまうことも。また、症状の回復後に中耳炎の合併もしばしば見られます。

### Q なぜ注意が必要なの？

A 小さい子どもほど  
重い症状が出ます。

RSウイルス感染症は、初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

- 呼吸に合わせて肩を動かす
- 呼吸するとき胸がへこむ
- ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い

などは、息苦しさがひどいサイン。早めに受診しましょう。



### Q 治すにはどうすればいい？

A 特効薬はありません。  
安静にして休ませましょう。

RSウイルスに効く薬はありません。ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するには、「ゼロゼロした呼吸音やせきが治まり、元気に過ごせる（呼吸器症状が消え、全身状態がよい）」状態まで回復していることが必要です。



### Q 予防に必要なことは？

A 周囲がマスクをつけ、こまめに  
手を洗いましょう。

RSウイルス感染症は、2回目以降の感染では症状が軽くなることがほとんどで、大人では軽いせきが出る程度のことも。そのため、周囲の人が知らないうちに、子どもにうつす可能性があります。せきや鼻水の症状があるときは、大人がマスクをつけましょう。また、ウイルスは手を介してもうつるので、こまめに手を洗いましょう。

