



1月のほけんだより

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは、いかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった…というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

気をつけよう！冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。さらに、冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

RSウイルス感染症

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などの風邪に似た症状が現れ、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出ます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることがあります。心肺の基礎疾患がある子も重症化しやすいので注意しましょう。ひどく咳き込んで唇や顔色が青い、息をすると胸の上部がペコペコする、肩を大きく上下させて息をする、呼吸が荒く、顔や手足が冷たい、呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がるなど呼吸困難の症状が見られたら夜中でも急いで受診して下さい。



クループ症候群

発熱や咳、喉の痛みなど、風邪とよく似た症状が現れます。ひどくなると喉が腫れて、呼吸困難を起こすこともあります。特に息を吸う時に苦しくなり、ヒューヒューという音がします。咳込んだ時にケンケンという甲高く犬がほえるような乾いた咳が出ます。乳幼児は病状が急変しやすく、呼吸困難を起こすこともあるので、この咳が出始めたら、すぐに受診しましょう。夜間に咳がひどくなる事があるので注意！苦しそうな時は、夜中でも急いで受診して下さい。



気管支炎

インフルエンザや風邪の症状が、喉から気管支にまで進んだ状態。熱が高くなり、痰がからんでゼロゼロという湿った咳が長く続きます。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることもあるので、早目に受診しましょう。



肺炎

ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こした状態。インフルエンザや風邪をこじらせてかかることが多い。風邪の症状の後、4日以上高い熱が続き、痰がからんだ湿った咳をしていたら、肺炎の疑いがあります。症状が重くなると、入院治療しなくてはならないこともあるので、早目に受診しましょう。



溶連菌感染症

A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称で、飛沫で感染します。

2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、風邪の症状と一緒に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。診断されたら、抗生素質を10日から2週間程度服用します。症状が落ち着いたらと薬をやめると、腎炎などになる場合があるので、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。抗生素質の服用を始めてから24～48時間経過するまでは登園停止になります。医師の指示に従いましょう。

感染性胃腸炎

ウイルス性の感染によるもので、冬は、ノロウイルス、ロタウイルスが代表的です。主に、経口、飛沫感染ですが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することもあります。

激しい嘔吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もあります。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることもあります。脱水症状にならないように注意しましょう。