



2月保健だより

令和6年2月1日(木) 看護師 佐藤広美

1月は保育園でもインフルエンザが流行りました。インフルエンザに罹った後の体調面では、咳が長引いたり、微熱が続くお子様もみられました。保育園でも慎重な対応を心がけているところですが、いったん流行すると、なかなか感染の広がりを止められないのが現状です。インフルエンザに罹患すると1週間近くのお休みとなるため、色々ご家庭では大変だったと思います。

罹患されたお子様で体温が40℃出たと聞くと心配でしたが、皆様元気に回復されて登園して、本当に良かったです。まだまだ2～3月とも流行期となります。インフルエンザ以外でも溶連菌感染症などもみられていました。この時期寒いので鼻水や咳も多くなりますが、引き続きお子さまにとってご無理のないように対応をよろしくお願い致します。

2月の保健行事

2月5日(月) 3～5歳 身体測定 爪チェック

6日(火) 0～2歳 // //

☆0歳児健診 2月14日(水)、21日(水)の2回 園医田中こずえ医師(伊奈平クリニック)

結膜炎について

こあら組で数名結膜炎症状がみられました。

結膜炎は、白目(しろめ)とまぶたの裏側を覆っている膜が赤く充血して炎症を起こしている症状です。細菌及び、ウイルス感染でおこるもの、アレルギーなどの種類があります。

細菌性結膜炎: 黄みがかかった目やにが多く出て白目が充血します。

(原因) 黄色ブドウ球菌など身の回りに存在する細菌に感染して起こる。

☆うつるのはまれですが、体力が落ちていたり乳幼児は注意が必要です。

目に髪の毛がかかったりすると、手が目に触れるなどで細菌が目に入りやすくなります。前髪はゴムで束ねるなど視界をさえぎる事がないようにしましょう。

ウイルス性結膜炎: たくさん目やにが出て充血やまぶたの腫れがみられます。数日後角膜に炎症がすすむこともあります。感染力が強くと家庭内でもうつる事があります。

流行性角結膜炎(はやり目): アデノウイルス8型の感染で治るのに数週間かかり、感染力が非常に強いので注意が必要です。

咽頭結膜熱(プール熱): アデノウイルス3型の感染で、治るまで数週間かかります。夏にプールで感染が広がること多いのですが、最近では冬季にも感染がみられます。

☆ウイルス性は医師の許可があるまで登園は出来ません。

アレルギー性結膜炎：乳幼児でもアレルギー性結膜炎との診断を受けるお子様が少なくありません。一年を通して起こる場合（通年性）と、ある季節にだけ起こる場合（季節性）があります。充血とかゆみ、白っぽい目やにが出ます。スギ花粉症など既往のあるお子様は早めに眼科受診をされると良いでしょう。飛散時期は症状によっては目薬をお預かりする事がありますのでご相談下さい。

結膜炎では「鼻から来る目やになので心配ない、うつらないと言われた。」との診断を受けるお子様がほとんどですが、集団生活ですので「目やにはうつるもの」と保育園では慎重に捉えています。眼科では感染症（人にうつすもの）かどうか診断されますので、目やにでの結膜炎症状がある場合はすみやかに受診をしていきましょう。結膜炎症状は身体の抵抗力が下がっていることも考えられますので、全身的な症状として捉える事が大切になります。

鼻水について

鼻の粘膜に冷たい空気が入るとその刺激で鼻水がでる時があります。そのような時の鼻水は無色透明ですが、身体を温かくしたり、部屋に入るとその症状はおさまります。

かぜ症状の急性期では鼻水が止まらなかったり、鼻粘膜の炎症で鼻声になったりします。鼻水も色が付いていきます。黄色や黄緑色のどろっとした鼻水は、身体が細菌やウイルスと戦っている証（あかし）ですので、栄養や睡眠など身体を休ませてあげましょう。鼻炎の症状が2～3週間続く場合は蓄膿症（副鼻腔炎）の可能性もあります。中耳炎などの合併症も心配ですので、鼻症状は長引かせないように治療を受けられると良いでしょう。

鼻のかみかた

強く鼻をかむと耳を痛めたりします。鼻をうまくかめずに鼻水が溜まっていることもあります。乳児の場合は鼻をつまむようにして何度も拭いてあげると良いでしょう。

2歳のうさぎ組で、ティッシュを使って鼻のかみ方をお話しました。①顔にティッシュを当てて口でふっふつと吹くと息でティッシュがゆれます②今度は口を閉じて鼻息でティッシュをゆらします。この鼻息が出せると鼻をかむことが出来ます。鼻をかむときはやさしく、出来れば片方の鼻を押さえながら片方ずつやさしくかんでみるように行ってみて下さい。



鼻をかみ終わったら
手を洗いましょう！