



# 2月のほけんだより



アソカ保育園  
看護師 中山 みどり

寒いからといってうちの窓を閉め切っていませんか？ 長い時間換気をしない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。1月は、インフルエンザAが23名、インフルエンザA（疑い）が1名、溶連菌感染症が2名でした。



## 溶連菌感染症

溶連菌（ようれんきん）感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



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、かぜの症状と同時に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ツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間服用します。早い時期から服用する程、治療効果があると言われています。発症から5日程経つと、熱も下がりと、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがい基本です。



熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、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。



## 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、ウイルス性のは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

### 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。呼吸がらくになります。



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。



### 2月の休日急患診療機関

2/3	日	柳田病院 (小・内) 22-4862 (東町)	有川呼吸器内科医院 (呼・内) 24-6677 (上川東)	隅 病 院 (内・胃) 62-1100 (高崎町)	福島外科胃腸科医院 (外・胃・腸) 38-1633 (都北町)	よしかわクリニック (麻・整・内) 23-9384 (前田町)	武田産婦人科医院 (産・婦) 22-0336 (蔵原町)
10	日	有馬医院 (内・小) 23-2610 (上長瀬町)	柏村内科 (内) 22-2616 (上町)	大 岐 医 院 (内・胃) 57-2025 (山之口町)	まつもと血液内科クリニック (内・血液・内) 36-8926 (東町)	江夏整形外科クリニック (整・外・小) 51-1122 (三股町)	宮田眼科病院 (眼) 22-1441 (蔵原町)
11	月	志々目医院 (内・小) 57-2004 (山之口町)	山口循環器科内科クリニック (内) 24-0600 (下川東)	海老原内科 (内) 64-1211 (山田町)	一心外科医院 (外・骨・整形) 52-7788 (三股町)	もちお蛸原医院 (整・形) 21-5355 (蔵原町)	丸田病院 (産・婦) 23-7060 (八幡町)
17	日	久保原田中医院 (内・小) 22-7700 (久保瀬町)	坂元医院 (内・胃) 22-0360 (牟田町)	戸 嶋 病 院 (内) 22-1437 (都元町)	川 畑 医 院 (外・胃) 46-3225 (年見町)	きたむら皮膚科クリニック (皮・ア・レ) 38-7300 (吉尾町)	ふたみ眼科 (眼) 38-5532 (都北町)
24	日	たけしたこども医院 (小) 51-0005 (三股町)	ベテスダクリニック (内) 22-1700 (年見町)	山 下 医 院 (内・呼) 52-1348 (三股町)	飯屋外科胃腸科医院 (外・胃・内・肛) 25-7712 (志比田町)	小 牧 病 院 (整) 24-1212 (立野町)	吹上耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 21-4133 (鷹塚)