



2月のほけんだより



アノカ保育園

看護師 毛野 文恵

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ寒い日が続いています。低温・低湿度の冬はウイルスが活性化します。免疫力アップのためにも、十分な睡眠とバランスの良い食事をとり、生活リズムを整えて、感染症を寄せつけない丈夫な体作りをしていきましょう。



インフルエンザ流行警報発令中！

全国的にインフルエンザが猛威を振るっています。都城市でも警報レベルを上回っており、園でも報告がありました。

感染を広げないためには予防の徹底が必要です。石けんを使った手洗い、咳エチケット、定期的な換気、人ごみをなるべく避ける、適度な湿度の保持(湿度50~60%)、十分な栄養と睡眠をとり免疫力を高めるなど感染予防に努め、感染が疑われる場合は必ず病院を受診しましょう。

もしかかってしまったら、**発症した日(発熱した日)を0日と数え、5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで出席停止**となります。医師の意見書の提出が必要です。

ご協力をよろしくお願いいたします。



とびひについて

とびひといえば、子どもがかかる夏の病気というイメージがありますが、冬でもかかりますし、大人もかかります。とびひは「伝染性膿痂疹」という細菌による皮膚の感染症です。主に黄色ブドウ球菌と溶連菌が原因となります。実はとびひには水ぶくれができるタイプ(水疱性膿痂疹)とかさぶたができるタイプ(痂皮性膿痂疹)の2つがあり、それぞれ特徴が異なります。

水ぶくれができるタイプは虫刺されやあせもをかきこわすことから始まることが多く、赤み、痒みを伴う水ぶくれができ、それが破れてただれが起こります。中の液を触った手で他の部位を触ることであちこちに広がり、夏に子どもに多くみられます。かさぶたができるタイプは季節を問わず、大人にも起こります。赤みから始まり、小さな膿疱(膿のたまった水ぶくれ)ができ、それが破れてただれ、厚いかさぶたができます。患部の腫れや痛み、また発熱やリンパ節の腫れ、のどの痛みなどの症状が出ることもあります。

まれですが、菌の毒素が血液中に入りこみ、高熱、皮膚の強い赤みや痛みなどを起こす「ブドウ球菌性熱傷様皮膚症候群」になることもあります。緊急度の高い状態で直ちに受診が必要です。症状が重い場合やなかなかよくなる場合は必ず病院を受診しましょう。とびひは接触によって感染するため、登園時は患部をガーゼ等できちんと覆ってください。

とびひを予防するために、毎日のスキンケアはとても大切です。肌の清潔と保湿に気を配り、肌のチェックをして湿疹などかゆみの出る皮膚症状がみられたら、悪化する前に早めに病院受診することをおすすめします。