



12月のほけんだより



令和6年12月発行
なでしこ保育園



お店の商品棚を見ると、クリスマスとお正月グッズが並んで陳列されていて、年末に向けたカウントダウンが始まったなと感じます。気温も朝晩はグッと冷え込み、保育園では床暖房が活躍してくれています。日中の気温も低下してくると、窓を閉めきって暖房をしていることが多くなってくると思いますが、1時間に1回は窓を開け、新鮮な空気を取り入れましょう。

～合併症に気をつけましょう～

溶連菌感染症

熱やのどの痛み、
発しんが
出ることも

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり
飲み切って

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。
症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。

登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が経過していること



かゆみが出るときも。

溶連菌感染症が、今年度は4月より毎月発症の報告にあがりました。

しかし、本来は冬に発症のピークを迎える感染症と言われています。

潜伏期間：2～5日間

感染経路：飛沫感染（つばしぶきや唾液） ※ 子どもから大人へ感染することがあります！

症状：38～39℃の発熱

咽頭（のど）痛

舌が赤くなる

首のリンパ節が腫れる

発疹

予防：手洗い、アルコール手指消毒、マスク

治療：抗生剤内服

※ 登園許可証が必要となります。

発熱があった場合は、医師の診断のもと、感染症の有無を検査し、適切な治療を受けましょう。

診断を受けたら、保育園へ結果をお知らせください。

溶連菌の合併症としては、腎炎（症状：むくみ、尿が出なくなる、血尿や蛋白が出る、血圧が上がるなど）が懸念されるため、抗生剤の内服が必要となります。

冬の感染症としては、「インフルエンザ」「ウイルス性胃腸炎」「RSウイルス」「マイコプラズマ肺炎」などが挙げられます。感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後や食事前は、丁寧な手洗いをこころがけましょう。お子さまに体調が悪いサイン（ほけんだより11月号参照）があれば、ご自宅での療養または病児保育のご利用にご協力をよろしくお願い致します。

意外に多い子どもの便秘 お子さんは大丈夫ですか？

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと、うんちをするときにおしりが痛んだり、肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便することをいやがって、ますます便秘がひどくなってしまいます。嘔吐症状が出た際、便秘が原因である場合もあります。食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう。

- うんちの間隔が3日以上あく
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- かたいコロコロしたうんちがちょっとずつ出る
- うんちのときに泣く
- ものすごく息んで苦しそう
- うんちをいやがる



大人はうんちが出ていれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。うんちをするときのお子さんの様子もチェックしましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

生活習慣を見直して便秘を解消しましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。それでも効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談を。

食べる

- 野菜をたくさんとってバランスよく食べる
- 食事の時間を守る



食事の時間を決めると、生活リズムが整いやすくなります。また、食べたものが便になるまでの時間が一定になるため、排便リズムがつきやすくなります。

寝る

- 睡眠時間を決めて、たっぷり寝る



たくさん寝て、腸の調子を整えましょう。

トイレに行く

- 朝、トイレに10分間座ってみる



毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。子ども用の便座や、トイレに座ったときに足が浮かないための踏み台を用意するのも大切です。

11月の感染症罹患患者数

- 溶連菌感染症 6名
- 突発性発疹疑い 1名
- マイコプラズマ肺炎 1名
- 新型コロナウイルス 1名
- アデノウイルス 1名

12月の保健行事予定

- 3日(火) 身体測定 3・4・5歳児
- 6日(金) 身体測定 0・1・2歳児

11月の尿検査提出に、ご協力いただきありがとうございました。結果がわかりましたら、スマートビュー『健康診断』の項目にてお知らせいたします。また、異常があった場合は、個別にお知らせさせていただきますので、病院受診にて精査をよろしく願います。