



あけましておめでとうございます！今年も皆様が健康に過ごせるよう、サポートに努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。昨年の12月は、インフルエンザウイルスの感染が多く発生しました。手洗い、うがい、せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

## インフルエンザウイルスについて

**特徴：**急に高い熱(39～40℃)が出て、寒気や頭痛、全身筋肉痛などの症状が見られます。

**潜伏期間：**1～2日

**感染経路：**唾やくしゃみによる飛沫感染

ウイルスが付いたものを直接触った手で、自分の鼻や口を触り感染する接触感染

**ウイルス排出期間：**発症前日から5～10日間（多くは5～6日、ピークは発症後2～3日）。

**ワクチン：**発症を予防する効果は60～80%ですが、重症化を予防する効果があり、死亡阻止率は80%。

接種後(乳幼児は2回目の接種後から)2週間で効果があり、効果は5カ月間持続します。

1本のワクチンで、4種類のインフルエンザウイルスを予防できます。

**検査について：**ウイルスの数が少ないと偽陰性となることから、症状出現後12時間から48時間以内が検査のタイミングとしてよいと言われています。

**合併症：**肺炎、中耳炎、脳症

※合併症があるため、治療薬内服後も、注意してお子さまの状態や症状を観察してください。

とくに未成年は、インフルエンザに罹患後、異常行動（突然走り出す・興奮状態になる・反応がなくなる等）が見られることがあるため、2日間は1人にならないように注意が必要です。

☆解熱剤を使用する際、インフルエンザ脳症を合併しやすい薬（ロキソニン・ボルタレン・イブ等）があります。

アセトアミノフェン・カロナールは安全ですが、市販薬を購入される際は、必ず薬剤師さんに相談しましょう。

## 熱がある ときの ホームケア

### Point 1

#### 手を触って ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

### Point 2

#### 汗をかかせない、 汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



### Point 3

#### おでこは 冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐに保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚の潤いを逃さないようにしましょう。

## お風呂タイムで べほっぴり、肌しっとり!

お風呂に入る前には……



38～40度  
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほせません。



41～42度  
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

### ● 部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

### ● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

### ● 保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



### point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟膏（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

### point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

### point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

### 12月の感染症罹患患者数

インフルエンザウイルス 34名  
溶連菌感染症 1名

### 1月の保健行事予定

9日(火) 身体測定 0・1・2歳児  
11日(木) 身体測定 3・4・5歳児