



風邪が流行する季節です

かぜ&インフルエンザの予防対策を・・・

これからの季節は、空気が乾燥し、だんだんと寒さも増してきます。そうすると風邪やインフルエンザなどの感染症が流行します。風邪に負けないで寒い季節を乗り切るためにも、できるお子さんは、うがいや手洗いなどの予防策を行いましょう。

インフルエンザと風邪症候

◆ インフルエンザ

【基礎知識】

主に流行するのはA型(香港型、ソ連型)とB型です。感染力が強く、集団発生します。

【症状】

ごく短い潜伏期間の後に、発熱、悪寒、全身のだるさ、筋肉痛などが見られます。38～40℃の高熱が出て、3～7日間続きます。腹痛や嘔吐・下痢が見られる時もあります。発症後、数日たった頃から咳や鼻水がひどくなって気管支炎を発症することもあります。

【家庭でのケア】

5～7日間で自然に治ります。しかし発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬を使うと、発熱期間を短くすることが出来ます。高熱や下痢などの症状が続くと脱水症状を引き起こしやすくなるので、こまめな水分補給を心がけましょう。

【出席停止】

感染した場合は、必ず医師の診断を受けて、「発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで出席停止とする」を守りましょう。

◆ かぜ症候群

【基礎知識】

色々な病原体によって、鼻やのどなどの上気道に生じる炎症性の疾患です。

【症状】

鼻水、鼻づまり、咳が主な症状です。また、発熱を伴うこともあります。そのほかにも嘔吐や腹痛、下痢などを起こす場合もあります。

【家庭でのケア】

空気が乾燥する時期なので、加湿をします。また、咳やくしゃみが出る場合には、できるお子さんはマスクをしましょう。



インフルエンザの予防接種を受けています

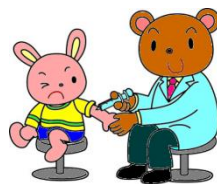
予防接種は 10 月から受けることができます。

13 歳未満は 2 回の接種が勧められています。

インフルエンザの流行は早い時では 11 月の下旬に始まる場合があります。

こうしたことも踏まえて接種の時期を考えましょう。(今年の流行は早いとの報道があります) 接種した後は体がだるかったり、熱が出る場合があります。

予防接種は早めのお迎えで、接種後は自宅でゆっくりできると良いと思います。



注意しましょう！ 感染性胃腸炎

この時期、多く見られる感染性胃腸炎。冬場の胃腸炎はほとんどがウイルス性で、ノロウイルスやロタウイルスが多くなります。これらのウイルスによる胃腸炎は感染力が強く、予防が難しい病気です。

【症状】

潜伏期は 1～2 日です。主な症状は嘔吐と下痢で、嘔吐だけ、下痢だけの場合もあります。そのほか、発熱、頭痛、腹痛を伴うこともあります。

【家庭でのケア】

ウイルス性の場合には特別な治療薬はない為、対症療法（水分補給や整腸剤、食事療法）になります。嘔吐直後は、胃腸を休めて、吐き気が治まってきたら、様子を見ながら経口補液などをスプーンで少量ずつ与えます。嘔吐の症状は 1～3 日程度、下痢の場合は、もう少し長く、3、4 日から 1 週間程度かかることもあるので、食事は消化が良いものにしましょう。

ノロウイルスの場合、感染力が強く、嘔吐物の処理の仕方が適切でないと感染を広めてしまうこともありますので注意しましょう。

【嘔吐物の処理の仕方】

- 吐物の処理は使い捨ての手袋を使用します。
- 嘔吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで外側から内側に向けて折り込みながら静かに拭きとります。
- 使用したペーパータオルなどは周りに触れないようにして、すぐにビニール袋に入れて密封して捨てます。汚染した部分は塩素系の消毒液で消毒します。



★消毒に使える次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方

(市販の漂白剤：塩素濃度約5%)

※ 次亜塩素酸ナトリウムとは、市販の塩素系漂白剤に含まれている成分です。

消毒対象物	濃度 (希釈倍率)	薄め方 (希釈方法)
便や嘔吐物が付着した床など	0.1% (1,000ppm)	500ml のペットボトル 1 本の水に 10ml (原液をペットボトルのキャップ 2 杯)
衣類やトイレおもちゃなど	0.02% (200ppm)	2ℓのペットボトル 1 本の水に 10ml (原液をペットボトルのキャップ 2 杯)

*塩素系の消毒剤を使用する場合の注意

- ・衣類などを漬け置きすると色落ちする場合があります。
- ・金属は錆びるため、10分程度浸したら水拭きして下さい。
また手指の消毒には使えません。



秋から冬の皮膚トラブルに注意しましょう

秋から冬にかけて気温が低くなり、空気が乾燥してくると、皮膚のトラブルが出やすくなります。子どもの皮膚は、大人に比べて2分の1から3分の1と薄く、乾燥しやすく、刺激や摩擦にも弱いいため、傷つきやすいです。カサカサした乾燥肌は、痒くなりやすいので、掻いて傷つけてしまうこともあります。こまめに丁寧に日常のケアをしていきましょう。

