



発行者：すずらん保育所  
発行日：令和6年11月30日  
担当者：看護師 桑原

## 流行っています！ 「マイコプラズマ肺炎」 と「インフルエンザ」

### ▼流行中！マイコプラズマ肺炎

最初は風邪と似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1ヶ月くらいしつこく続くのが特徴です。とくに早朝や就寝前にひどく咳き込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬がありますので、受診しましょう。潜伏期間（14日~21日）が長く、感染源の特定はこんなんですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い、うがいなどもこまめに行いましょう。また、風邪やインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

### 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。



### 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

#### おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しづつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

### 知っておこう おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



# インフルエンザ"が"はやっています！

インフルエンザに感染すると、高熱、咳や鼻水、のどの痛み、全身痛などのつらい全身症状を伴います。潜伏期間が1~3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。力せには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら必ず受診するようにしましょう。



医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。ただし、一般的には発熱後8時間以上経っていないと、検査をしても正確な結果がないのでご注意を！



## 予防のためには

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50~60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること（13歳未満）

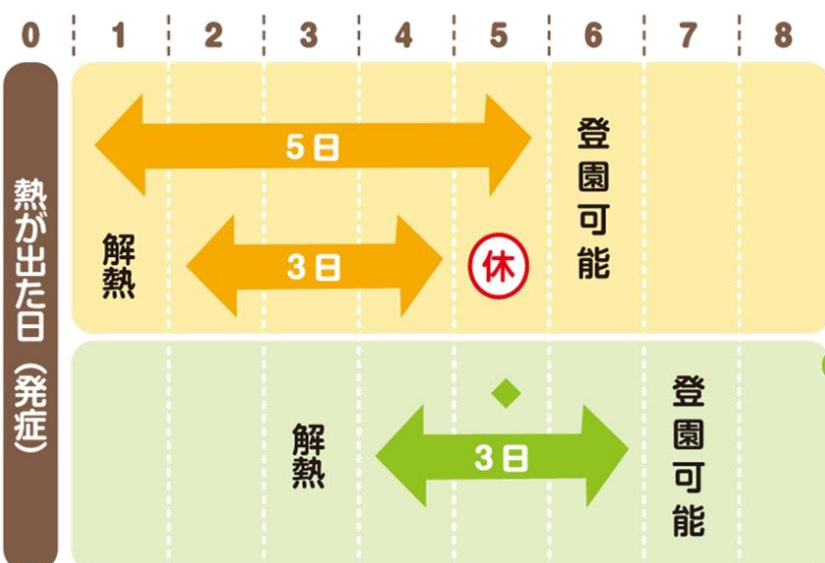
## インフルエンザと診断されたら…

インフルエンザは症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園を再開する為には、①②の条件を満たしていることが必要です。

### ① 発症した後5日 ② 解熱した後3日 を経過していること



登園前に、医師に登園できるかどうかの確認を行い、登園許可書を記載してもらい登園しましょう。



**パターン1**  
熱がすぐ下がった場合

発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまでお休みしましょう。

**パターン2**  
3日後に熱が下がった場合

発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。