

# 11月の感染状況

溶連菌感染症 2名

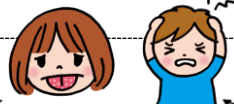
今年も残すところ、あと1か月になりました。リズム参観や遠足、おすもう大会で大きなケガもなく思いっきり楽しめた子どもたちは、寒さに負けず、遊びを楽しんでいます。手洗い、うがいをこまめにするに加え、室温や湿度の管理、掃除をこまめにし、園全体で感染予防に取り組んでいます。4月から大きな感染症の拡大もなく過ごせている子どもたち。この調子で新年を迎えたいです。



## 溶連菌感染症

溶連菌(ようれんきん)感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5~10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。2~5日の潜伏期間の後、喉の痛みから始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38~39℃の高熱が出ます。発熱から2~3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程服用します。発熱から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。登園は抗生物質内服後24~48時間経過しており解熱していれば大丈夫です。感染症届の提出をお願いします。予防には、手洗い・うがいの基本です。



## ☆みんなでやろう☆あいうべ体操☆

口をぽかんと開けている子や口を閉じずに咀嚼している子は「口呼吸」をしている可能性があります。「口呼吸」は空気が肺に直接入るので、寒い季節などには体温を下げ、風邪やインフルエンザなどに罹りやすいというデメリットがあります。それに比べ「鼻呼吸」は外気が鼻腔を通ることにより、異物が除去され、空気が温められてから肺にはいります。また、口呼吸の約3倍の酸素を取り込めます。それだけ脳に酸素を行き渡らせることができます。

猫背で頭が前に突き出るような姿勢だと、下顎が引っ張られ口が開き口呼吸になりやすいです。お尻にくっと力を入れ、背筋をのばすだけでかなりの改善はみられますが、これに加え、口周囲の筋肉を鍛えることで、口呼吸を避けることができるようになります。

「あいうべ体操は、呼吸の問題だけでなく、たとえばアレルギー性疾患や便秘、顔のむくみなど様々な不快症状を改善する可能性があります。試してみたい方はぜひ試してみてください。

口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。運動ですから、できるだけ大きめにします。声は小さい方がやりやすいです。一日最低30セット(「あいうべ」が1セット)やってください。アゴが痛む方は、「い〜」「う〜」だけでも大丈夫です。



「あ〜」と口を縦に大きく開く 「い〜」と口を横に大きく開く 「う〜」と口を前に突き出す 「べ〜」と舌を出して下に伸ばす

## 🔥やけどに注意🔥

冬場はヒーターなどの暖房器具を使う機会が多くなり、ちょっと目を離した際に、子どもたちが炊飯器、ポット、ヒーターなどを触って「やけど」をすることがあります。また、カイロなど直接肌に当てたりすると、低温やけどになることもありますので注意しましょう。

もし、やけどをしてしまったら…。**すぐに流水で冷やす。**

最低でも10分は冷やしてください。冷やした後、赤いだけなら様子を見て良いですが、水疱ができたり、水疱が破れて傷になったり、やけどの範囲が広い場合は病院に受診しましょう。



※汁物がかかった時は、衣服脱がさず、そのまま水をかけて下さい。  
※水疱や傷はラップやガーゼで覆って受診しましょう



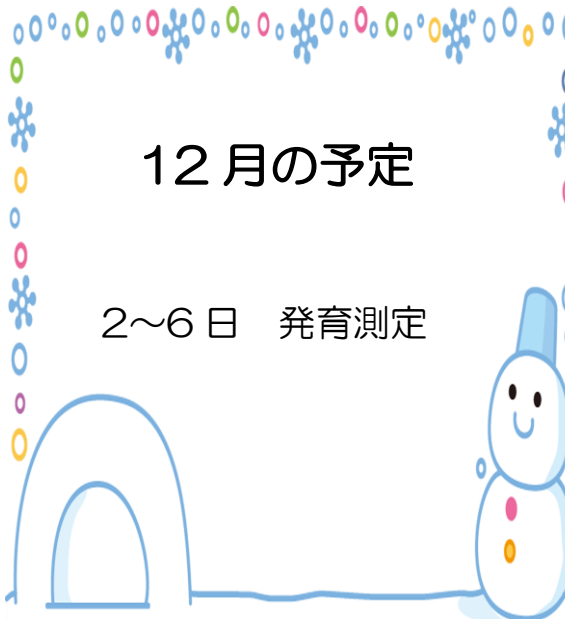
## 未来のリスクを減らしましょう

予防接種を受けるメリットとしては、感染症にかかった時の重症化を避けられることに尽きるのではないのでしょうか？感染症にかかり重症化すると、脳炎や髄膜炎になる可能性があります。また、風疹に至っては妊娠中にかかるると胎児の8割が先天性風疹症候群(難聴、白内障、緑内障、心疾患)になると言われています。また、水痘は流産のリスクを上げます。もし、我が子が免疫を持たないまま成人し、愛する人と家庭を築くことになった時…我が子や我が子の周りにいる人を悩ませるリスクを減らすためにも予防接種を受けましょう。



## 12月の予定

2~6日 発育測定



12月11日より産休に入ります。

私の中では「子育て」という言葉はありません。親がするのは「子育て」に寄り添い、「親育ち」をしていくだけです。お休み中、成長して帰ってくる予定にしていますので、よろしくお祈りします。今までありがとうございました。

看護師 山口智美

