病児・病後児保育所 すくすくハウス通信

すくすくすっく

No.９０
令和５年
１０月

夏の暑さもだんだんと和らいできて、秋らしくなってきましたね。季節の変わり目で朝夕冷え込む日もあると思います。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗い・うがいをこまめにし、体調を崩さないように衣類の調整や、栄養豊富な旬の食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

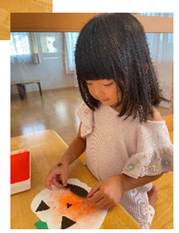
予防のために

1. 予防接種を受けるようにする
2. 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
3. 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
4. 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
5. 室温は 20℃前後、湿度は 60%くらいを保つ
6. 人混みを避ける

薄着で元気！

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。
また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

～すくすくハウスの一コマ～



スポンジのタンポを使ってハロウィンの製作をしました。「このかぼちゃ知ってる～」「カラフルおばけやで怖くないね」などと言いながら製作を楽しんでいましたよ。

お願い

- すくすくハウスを利用する際は、毎回すくすくのファイルを持参してつちだ小児科を受診してください。
- バスタオルは掛布団代わりに使用します。忘れずにお持ちください。また、体が覆える程度の大きさのものをお願いします。

～感染症情報～つちだ小児科

秋も深まり朝夕はすっかり涼しくなりました。依然としてオミクロン株・エリスによると思われる感染症は続いていますが、今月になって減少傾向です。代わって、「3 年ぶりにインフルエンザが流行しそう。早めのインフルエンザワクチンを」の呼びかけのように、福井県でもインフルエンザ流行の兆しがあるようです。当院のインフルエンザワクチン接種は 10 月 3 日から始まっています。今年は例年以上にワクチン準備できましたので早めのご予約お願いします

インフルエンザ予約サイト

ヒトメタニューモウイルス感染症　先月は 119 名。ピークは過ぎたようですがまだまだ多いです。RS ウイルス感染症とよく似た症状で区別は難しいですが、RS ウイルスに比べると重症化は少ないようです。診断は抗原診断キットで行いますが小児科診療所では保険適応が認められていません。検査希望される全員の方に検査できませんので御容赦お願いします。2 才未満のお子さんにとっては重症度は、RS ウイルス＞ヒトメタニューモウイルス＞インフルエンザ・新型コロナウイルスとなっています。油断できない病気なので要注意です。

新型コロナウイルス（COVID-19）感染症　先月は 73 名。ほとんどが軽症で熱も 1～2 日、食欲も普通だったりして入院になったケースは 1 例もありませんでした。

手足口病　先月は 55 名。夏かぜの仲間で夏に流行することが多いです。手のひら、足のうら、口の中と口の周りに小さな水ぶくれができる病気です。おしりやひざにできることもあります。手足の水ぶくれは痛がりませんが、口の中が痛くて食べられないことがあります。今年の手足口病は最初に熱がでて後から発疹のことが多いみたいです。原因ウイルスは、コクサッキーA 群・B 群ウイルス、エコーウイルスなどです。治った後に手足の指先の皮膚剥離がみられることもあります。

ヘルパンギーナ　先月は 8 名。手足口病同様、夏かぜの仲間です。今年は6月中旬から増えてきて7月がピークだったようです。

溶連菌感染症　先月は 18 名。現在は坂井市のいくつかの保育園で流行中です。

インフルエンザ　先月は 6 名。

RS ウイルス感染症　先月は 4 名でした。坂井市では流行はおわったみたいです。

胃腸炎　先月は 17 名。一部の保育園で流行がありました。たいていの場合、嘔吐・発熱はなく 2～3日便がゆるくなる程度の軽めの胃腸炎が多かったです。

水痘　先月は発生なし。

アデノウイルス感染症　先月は 7 名。

おたふくかぜ　先月は 1 名。ワクチン接種に補助がない福井市内のお子さんでした。

伝染性紅斑　先月は発生なし。

麻しん・風しん　妊娠適齢期の方、風しんにかかったことのない方、風しんの予防接種を受けていない方（30代から50代の方）は抗体検査のうえ予防接種をお勧めします。

つちだ小児科「アイチケット」のサイトは「丸岡町近郊の子どもの感染症」をお届けしています。感染症情報に加えて、感染予防対策についても書いているので一度覗いてみて下さい。

発行者：社会福祉法人　和愛福祉会　坂井市丸岡町愛宕 9-1　TEL　0776-68-0181　　すくすくハウス　TEL　0776-97-6415