

2月 ほけんだより



令和2年2月1日発行

2月4日は立春です。まだまだ寒いですが、暦の上では春になります。昔はそれぞれの季節の始めの日（立春、立夏、立秋、立冬）の前の日のことを「節分」と呼んでいました。今では立春の前日（2月3日）だけをそう呼んでいます。節分の日には豆をまいて、自分の年の数だけ豆を食べると、健康になると言われています。健康は昔からの願いだったのですね。

日も少しずつ長くなってきました。土の中では草花が芽を出すための準備を始める季節です。皆さんも春に向けて元気なスタートが切れるよう、今からいろいろ準備をしておきましょう。

インフルエンザについて



高熱などの症状が出るまでに1~3日程度かかり、症状が出ていない潜伏期間でも他人にうつる恐れがあります。感染力が強く、感染経路は主に飛沫感染と接触感染です。初期段階から、悪寒・高熱・体の痛みの症状が出ます。主な合併症は肺炎と脳症です。完治にかかる期間は1週間が目安になります。インフルエンザA型に対し市販の解熱剤や風邪薬を服用することは危険です。インフルエンザ脳症などの合併症を引き起こす恐れがあります。必ず医師の診察を受けましょう。

近年は、迅速キットがあり、迅速で正確な診断が可能です。発症後6~12時間以内ではウイルスが検出できず陽性にはなりません。

***インフルエンザと診断されたら必ず電話でも構いませんので連絡して下さいをお願いします。家族がかかった場合もお知らせください。**

登園出来る目安

- ・発症後5日を経過し、かつ解熱後、乳幼児は3日を経過してから（4日目に登園）
 - ・医師の診察により集団生活が可能で、意見書を持参
 - ・24時間以内に嘔吐や水っぽい便の排泄がない
 - ・熱がなく、元気があり機嫌・顔色が良い
 - ・食事や水分を摂っても嘔吐や下痢が起こらない
 - ・普段と同じ給食が食べられる
- *感染の危険性のある期間ではなく本人の体力回復状態が集団の生活で過ごせるかということに配慮してあげましょう。
- *集団では一人発病すると防ぐのにとっても困難を極めます。咳によるマスクの着用、手洗いの励行、共同箇所（ドア、トイレのレバー、水道蛇口等）の念入りな消毒は、今後も引き続き行っていきます。

新型コロナウイルス感染症

指定感染症2類（感染症の対策が整った指定医療機関への入院勧告や就業制限があります）

症状→鼻水、頭痛、咳、発熱。場合によっては肺炎や気管支炎の症状が出ます。

高齢者や持病がある人は重篤になりやすいです。免疫力を高めましょう。

感染経路→

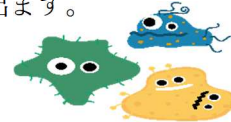
①飛沫感染…くしゃみ、咳、つばなど（約2m）と一緒にウイルスが放出されます。

別の人がそのウイルスを鼻から吸い込み、感染します。

②接触感染…くしゃみや咳を手で押さえます。その手で触れた物にウイルスが付着します。

別の人がその付着した手で口や鼻、目を触って粘膜から感染します。（スイッチ、ドアノブ、つり革など）

予防→手洗い、マスクの着用、咳エチケット、普段からの体調管理、適度な湿度（50~60%）、口腔内の清潔。コロナウイルスは、アルコール（70%）や界面活性剤に弱い特徴があります。物の表面の消毒は次亜塩素酸Na0.1%も有効です。また、顔や髪にもウイルスは付着します。外から帰ったら出来るだけ早めに洗い流してしまいましょう。



1月の感染症

- *インフルエンザA型（11名）
- *ヒトメタニューモウイルス（2名）
- *胃腸炎（2名）
- *中耳炎（1名）