

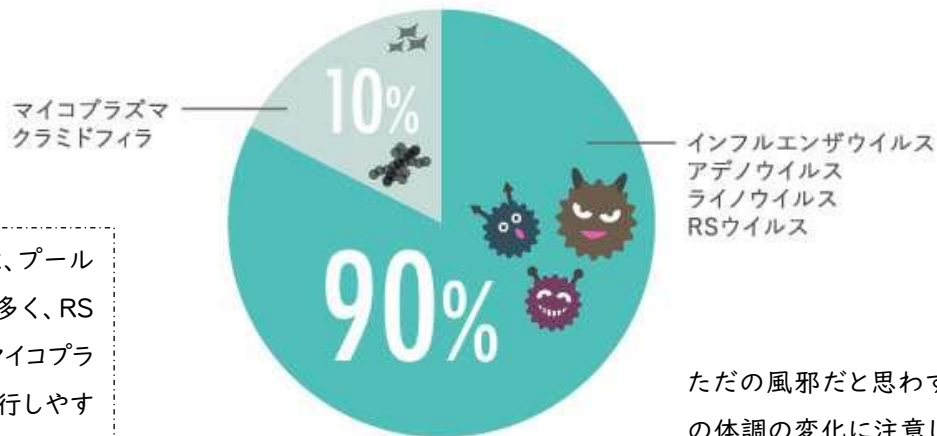


令和3年11月1日
兵庫教育大学附属幼稚園
養護教諭 小西葵

10月末から、一段と寒くなりましたね。運動会が終わった疲れと、気温の変化により、体調を崩す園児が多くなってきました。この時期から、インフルエンザなどウイルス感染症の流行が始まります。いつも以上に生活習慣を整えて、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。

★風邪ってそもそも何なの？★

風邪とは、風邪症候群のことで、80~90%の原因がウイルスであると言われています。診療所へ受診する際、医師から風邪と診断され、原因ウイルスの検査をすることは少ないと思いますが、実は様々なウイルスや細菌による感染症を一括して風邪と呼んでいるのです。



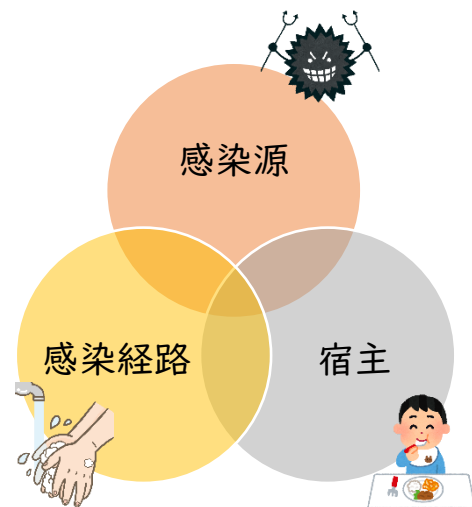
アデノウイルスは、プール熱になることが多く、RSは気管支炎に、マイコプラズマは肺炎に移行しやすいです。

画像引用：ドクターズミー

ただの風邪だと思わず、お子様の体調の変化に注意して観察していただくようお願いします。

★風邪をひくメカニズムは？★

感染症は、感染源、感染経路、宿主が絡み合い発症すると言われています（感染の3原則）。この3つの要素を断ち切ることで、感染を防ぐことができます。手洗い、うがい（感染経路）や物の消毒（感染源）だけでなく、早寝早起きや、バランスの良い食事、適度な運動と休息、笑顔で話すことなど、自分の身体（宿主）をウイルスに強い体にすることも必要です。



★風邪のような症状がある時の対処法★

・熱が出た!①微熱→寒気→体を温める(衣服を調整し、温かいものを飲むなど)

②高熱→熱感→体を冷やす(保冷剤等を両脇や足の付け根、首の後ろなど、太い血管が通っている箇所を冷やすと効果的)→受診する

③発汗→汗を拭きとり、こまめに水分補給を促す→飲めないならすぐ受診する



体を冷やすと、一時的に体温は下がりますが、根本的な治療ではありません。発熱の原因に沿って、対応することが必要です。解熱剤も、微熱程度で服用すると、体の中のウイルスへの抵抗力が弱まり、風邪が長引くことがあります。ロキソプロフェン系は幼児には基本的に推奨されていないことや、体重によって内服薬の適正な量が異なることなどから、安易に市販薬で様子を見るのではなく、受診し、その子のその症状にあった薬を処方してもらうことが、風邪を早く治す近道です。

・嘔吐した!→思い当たる原因がないか考える

・24時間前以内に頭を打った→脳出血等の可能性があるため、すぐに受診する

・他の風邪症状も見られる→免疫力低下による風邪症候群の可能性が高いため、受診するとともに、本人が食べやすいものを少しでも摂取できるようにする

・嘔吐物が消化されていない→胃腸が弱っている→消化の良いものを無理のない範囲で摂取する(症状や疾患によってはお粥のみ、水分のみの方が良いことがあるため、医師に確認する)

・ノロウイルスが流行っている→嘔吐物の処理と消毒に気を付ける→受診する際に、周囲でノロウイルスが流行っていることを医師に伝える



その他風邪症状もたくさんありますが、今回は特に重要な発熱と嘔吐の対応を紹介しました。

参考にしてみてください。

保健室より

運動会シーズンは、よくこけて怪我をして保健室に来る子が多かったです。でも、以前は部屋で静かに遊んでいた子が、治療している時も外を覗いてみんなが遊んでいるのを見て、治療が終わると嬉しそうに駆け出して遊びに戻る様子を見かけることが多くなり、私まで嬉しくなりました。

10月の保健指導は、5歳児クラスに目のお話をしました。どんなことをしたら目に良くないのか、どうして目に良くないのか、イラストを使って一緒に考えました。「目に傷がつく!」「ばい菌が目に入る!」と元気に答えてくれる子がたくさんいました。砂がついた手で目を触ったり、棒を友達の前で振り回したりする園児が一人でも少なくなったらいいなと思います。

3.4歳児クラスは聴力検査と視力検査をしました。聴こえたり見えたりすると、嬉しそうな顔をして教えてくれました。年齢のことから、判断が難しい場合もあるので、おうちでも聴こえにそうにくしていないか、見えにくくしていないか、見てあげてください。

11月の保健行事♪

1日:発育測定(5歳)

2日:発育測定(4歳)

4日:発育測定(うめ)

5日:発育測定(もも)

15日:不審者避難訓練

