

あけましておめでとうございます。  
新しい1年が、子ども達にとって笑顔がいっぱいの年になりますように！今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

### 《インフルエンザについて》

＜インフルエンザって？＞

インフルエンザは38～39℃の突然の発熱、頭痛や悪寒、全身のだるさ、筋肉痛や関節痛、鼻水やのどの痛みなどが主な症状です。インフルエンザは普通の風邪に比べ感染力が強く、症状も重くなる場合があります。

＜診断は？＞

インフルエンザは、主にインフルエンザ迅速診断キットで検査診断を行います。

インフルエンザを疑う症状がある場合は38℃以上の熱が出てから6～12時間経ってから検査を受けましょう。発症直後でウイルスの量が少ないと、鼻グリガリの痛い検査を受けても偽陰性の結果が出てしまう場合があります。

＜お休みはいつまで？＞

インフルエンザは発症から5～7日間は感染力があると言われています。子どもの場合は熱が出た日を0日として、翌日から5日間、乳幼児(保育園や幼稚園に通っている場合)は解熱した日を0日として翌日から3日間、小学生以上は解熱した日を0日として翌日から2日間のお休みが必要です。

＜お薬について＞

抗インフルエンザ薬には「イナビル」「リレンザ」「タミフル」などがあります。いずれも発症後48時間以内に使用を開始することで発熱などの全身症状を短縮することができると言われてい

ます。解熱剤には注意が必要です。インフルエンザに罹患した小児が、ポンタールやPL顆粒などの解熱鎮痛剤を使用すると、脳炎・脳症の危険性が高くなることが知られています。小児科でこれらの薬を処方することはありません(小児科では、安全性が確認されているアセトアミノフェンという成分(商品名はアンヒバ、カロナールなど)を処方します)が、内科や耳鼻科を受診される際には念のためご注意ください。

＜インフルエンザにかからないために＞

- 流行する前に予防接種(13歳未満は2回)を済ませましょう。
- 流行時は外出を控え、人ごみは避けましょう。
- インフルエンザは咳やくしゃみなどの飛沫で感染します。インフルエンザの潜伏期間は1～3日間+α程度です。主に2m以内にいる感染源から飛沫でうつります。(感染源から3m以上離れるか、マスクなどで遮へいすると感染のリスクが軽減できます。)インフルエンザの他にも、溶連菌、マイコプラズマなど飛沫で感染が拡大する疾患は、保育園・幼稚園・学校、あるいはご家庭でマスク使用などの対策を徹底していただくことで流行を防ぐことができます。

医療機関を受診の際にも、マスクなどの咳エチケット(飛沫感染対策)にご協力ください。

流行状況(H29.12/1～12/29 検査陽性者のみ) 対象：当院受診者

	市 内		市 外	
	未就学児	就学児	未就学児	就学児
溶連菌	157	71	137	61
ノロウイルス	9		3	1
RSウイルス	20		6	
アデウイルス	7			1
水痘		1	3	2
インフルエンザ A		2		3
インフルエンザ B		4		9



### しろやぎさんのポシェットのお部屋紹介

病児保育室では、ご利用のお子さん達を疾患症状別にお部屋を分けてお預かりしています。お子さん達が他の病気をもらって帰ることのないようにするとともに、保育スタッフが病気をもらってばらまかないように気をつけています。

具体的な感染予防の方法として…、

1. 食事前のうがい、手洗いを年齢に合わせた方法で行う。
2. 鼻水・唾液・涙を拭いた後は、保育スタッフは手を洗って、手指のアルコール消毒を行う。
3. 鼻水・唾液・涙・咳のするお子さんを抱っこするときは、お子さんが持参したタオルを保育スタッフの肩にかけて、直接触れないようにする。
4. 年齢に応じてマスクの着用を促す(特に咳が出る時、飛沫感染する病気の時、嘔吐のある時)
5. 便の始末をする時は、おむつ交換シートを敷いて、その上にお子さんのタオルを敷き、シートにおしりが直接触れないようにする。保育スタッフは手袋を着用し、おむつ交換をし、最後に手洗いをする。アデノウイルス、ヘルパンギーナ、手足口病のお子さんは、2～3週間程度は便からウイルスが排泄されているので特に注意が必要です  
保育園・幼稚園・学校などで、感染性の病気が流行している時は感染が広がらないように参考にして下さい。

### 今月の遊び紹介

外はすっかり寒くなってきました。しろやぎさんのポシェットのお部屋では、フェルトを使ってコサージュ作りをしています。まずは色とりどりのフェルトから、お花の形を切り取ります。そしてその花びらを何枚も重ねたら、中心の切り目にゴムを通して出来上がりです。黄色や赤、ピンク色が人気のようで、特に女の子が楽しく作ってくれました。



2歳くらいのお子さんでも作ることができ、ハサミを上手に使える年長さんぐらいになるとフェルトを切り抜くところから自分でできます。フェルトで作ったコサージュは、あたたかみがあり、可愛らしく、バッグや帽子、セーターなどにつけるととても素敵です。

お問い合わせやご相談は  
那珂キッズクリニック小児科  
病児の保育しろやぎさんのポシェット  
TEL: 090-2542-5630