



日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身にしみる季節となりました。子ども達は寒さに負けず元気いっぱい遊ぶ姿が見られます。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の流行が気になる時期でもありますが、こまめに手洗い・うがいをし、体調を崩さずに楽しいクリスマス、年末を迎えられるようにしましょう。

《冬に特に気をつけたい疾患・・・》

感染性胃腸炎（ノロ・ロタ）

●症状●

吐き気、嘔吐、下痢、発熱。
合併症として、脱水、けいれん、
脳症、肝炎。

●予防●

ロタウイルスにはワクチンがあり、
生後24週、もしくは生後32週
までに数回接種。

インフルエンザ

●症状●

突然の発熱、高熱が3～4日続く、
全身の倦怠感、関節痛、呼吸器症状。
約1週間の経過で軽快する。

●予防●

シーズン前にインフルエンザの
ワクチンを接種する。

マイコプラズマ肺炎

●症状●

咳、発熱、頭痛。
ゆっくりと進行し、
咳は特にひどくなり
3～4週間持続する。
中耳炎、鼓膜炎、
発疹を伴う場合もある。

水ぼうそう（水痘）

●症状●

全身に米粒大ほどの赤い発疹が
現れ、数が増えていく。発疹は
かゆみを持った水疱に変化する。

●注意点●

発疹をかき壊さないように
爪は短く切りましょう。

RS ウイルス

●症状●

発熱、鼻汁、喘鳴、呼吸困難。
熱が出ないこともある。

●合併症●

生後6ヶ月未満の乳児は特に
重症化しやすく、細気管支炎や
肺炎を起こすことがある。

これらはすべて
出席停止の伝染病です。
登園の際は
登園許可書が
必要になります！

感染しない為には、日頃の体作りが大切！！

◇薄着で遊ぶ◇

できるだけ薄着で過ごし、体温調節できる体を作りましょう。寒くても、屋外で体をたっぷり動かすことが大切です。

◇なんでも食べる◇

好き嫌いせず何でも食べることで強い体が作られます。

◇規則正しい生活◇

冬は楽しいイベントも多く、生活リズムも乱れがちです。夜更かしせず、早寝早起きを心がけましょう。

◇手洗い・うがい◇

遊びの後、食事の前後などに手洗い・うがいをしっかり行いましょう。
乳児もタオルで拭くだけでなく、石鹸で洗う事が大切です。