



12月ほけんだより



アイリス保育園
令和7年11月28日(金)

今年のカレンダーも最後の1枚になり、大人はあわただしくなりますが、これからの楽しいクリスマスやお正月を元気に過ごせるように、規則正しい生活を心がけていきましょう。

インフルエンザと異常行動

インフルエンザが全国的に急増し、岩手県も例年より1カ月も早く警報(1医療機関あたりの1週間の患者数の平均が30人以上)を出しました。学校や保育施設等での休業措置もかなり増えています。

アイリス保育園では、11月中旬より、以上児クラスでインフルエンザに罹る子が急増し心配しましたが、家庭内での感染を含め、後半の三連休後、次第に収束に向かっているようです。今後の推移を見守っていきますが、合わせて感染予防対策もしっかり継続していきたくと思います。

各ご家庭でもワクチン接種や予防対策と共に、日頃から規則正しい生活(よく眠り、しっかり食べ、たくさん遊ぶ)を心がけ、免疫力をつけていく事もとても大切です。

先日東京で、インフルエンザに罹った小1の男児が自宅マンション4階のベランダより転落、というショッキングな報道がありました。

厚生労働省によると、「子どもがインフルエンザに罹ると、薬の作用の有無や種類にかかわらず急に走り出したり、部屋から飛び出そうとしたりすることがある」、対策としては、「玄関や窓などの施錠を徹底する、窓やベランダから遠い部屋で寝せる」などと呼びかけていますが、それと共に大人が見守りをして子どもを一人にしないことが重要です。

感染症発生状況

○インフルエンザ	河北地区、河南地区、都南地区で増加。
○胃腸炎	河北地区、盛南地区、河北地区、都南地区で増加。
○気管支炎・肺炎	河北地区で増加。
○伝染性紅斑(リンゴ病)	河南地区で増加。都南地区で減少。

ものすごい勢いでA型インフルエンザが流行拡大しています。感染症防御3原則(対人距離、マスク・手洗い、換気)を守りながら生活しましょう。

インフルエンザの定点当たり患者数は55.90人となり、警報値である30.0人を超えました。ワクチン未接種の方は、早めの接種が望まれます。症状がある場合は、感染を広げないよう、マスクを着用のうえ受診をしましょう。

新型コロナウイルス感染症の定点当たり患者数は増加し、3.90人となりました。今後も手洗いや咳エチケット、換気等の基本的な予防対策をしましょう。

盛岡市子ども未来部子育てあんしん課より

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき(飛沫)と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む

せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染!

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

解熱剤、正しく使って

風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がるのがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



12月小児科休日当番医

7日	臼井循環器呼吸器内科・小児科	松園 2-2-10	662-9845
14日	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷 11-14	656-1366
21日	さいとう小児科クリニック	月が丘 2-2-60	643-7171
28日	杜のこどもクリニック	向中野 3-10-6	631-1160
29日	小林小児科クリニック	三本柳 11-12-4	638-0404
30日	川久保病院	津志田 26-30-1	635-1305
31日	よしだクリニック	西仙北 1-30-50	635-8341

