



しろやぎさんからの手紙

病児の保育しろやぎさんのポシエット

2019年1月 NO.30

あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。
3学期のはじまりとともに、那珂市でもインフルエンザA型の流行がはじまりました。
大人も子どもも、インフルエンザに罹らないように、正しい知識をもって、賢く予防し、集団感染を防ぎましょう。

《インフルエンザについて》

<インフルエンザって？>

インフルエンザは突然の発熱（38～40℃）、頭痛や悪寒、全身のだるさ、筋肉痛や関節痛、咳嗽・鼻水やのどの痛みなどが主な症状です。普通の風邪に比べて感染力が強く、症状も重く、時に重篤な合併症をきたすことがあります。

<迅速抗原検査のタイミングは？>

インフルエンザを疑う症状がある場合、一般的には38℃以上の発熱後6～12時間経過した時点で抗原検査を受けられることが推奨されます。発熱が12時間以上持続した時点で検査が陰性であった場合はほぼインフルエンザ感染は否定できますが、それ以前の検査実施の場合は、偽陰性(本当はインフルエンザに罹っているけどウイルス量が少ない為に検査で陰性となること)の可能性がありますのでご注意ください。「インフルエンザ迅速抗原検査陰性=インフルエンザじゃないから登園してもいい」、ではないことに注意が必要です。迅速抗原検査は(県の衛生研究所などで行う確定診断用PCR検査とは異なり)抗ウイルス薬を使用してウイルス量を減らすことで症状を軽減すべき水準にあるのか否かを見ることを目的とした検査です。

<お薬について>

抗インフルエンザ薬

- イナビル（吸入1回のみ 単回吸入）
 - リレンザ（吸入1日2回 5日間）
 - タミフル（内服1日2回 5日間。粉薬かカプセル剤）
 - ゾフルーザ(内服1回 単回内服 錠剤のみ)
- 外来では主にこれら4種類の抗インフルエンザウイルス薬を処方します。いずれも迅速抗原検査で陽性だった方を対象に使用します。

インフルエンザでは解熱剤の使用に際して注意が必要です。ポンタールやボルタレン、PL顆粒などの解熱鎮痛剤を小児が使用すると、脳炎・脳症の合併リスクが高くなるため、国内の小児科では通常、安全性が確認されているアセトアミノフェン（商品名はアンヒバ、カロナールなど）を処方します。
内科や耳鼻科などを受診された際には念のため、ご注意ください。

<お休みはいつまで？>

インフルエンザに罹った場合、発症後数日間は咳やくしゃみで周囲の人にうつす感染力があるとされています。

子どもの場合は熱が出た日を0日として、翌日から5日間お休みが必要です。なおかつ未就学児(保育園や幼稚園に通っている場合)は発熱した日を0日として翌日から3日間、小学生以上は発熱した日を0日として翌日から2日間、他の方にうつさないようにお休みが必要です。

<インフルエンザに罹らないために>

- 毎年流行する前に予防接種を済ませましょう。
予防接種には、注射型不活化ワクチン（13歳未満は2回）と生ワクチン（FluMist 経鼻777）があります。
 - 流行時は外出を控え、人混みは避けましょう。
 - こまめに手を洗いましょう。手洗いは感染予防に有効です。
 - インフルエンザは咳やくしゃみなどの飛沫で感染する為、感染源から3m以上離れるか、鼻と口をしっかりとマスクで遮へいすると感染リスクが軽減できます。
- インフルエンザの潜伏期間(感染源と接触してから発症するまでの期間)は1～3日間+α程度です。

(なので、学級閉鎖は3日間連続してお休みにするのが効果的です！)
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の感染者がでた場合は、保育園・幼稚園・学校、あるいはご家庭でマスク使用などの咳エチケット対策をご指導・徹底していただくことで集団感染や家庭内感染を防ぐことができます。
医療機関を受診の際にもマスク着用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 (H30.12/1～12/29)

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	139	137	107	86
水痘			5	8
マイコプラズマ(LAMP)		1		2
インフルエンザA	10	74	3	1
インフルエンザB	1			
RSウイルス	7		1	
ノロウイルス	4		4	
伝染性紅斑(りんご病)	1	1	5	
アデノウイルス	2			



しろやぎさんのポシエットのお部屋紹介

しろやぎさんのポシエットはインフルエンザのお子さんでもご利用いただけます(全国的にはインフルエンザのお子さんを受け入れていない病児保育施設もあります)。

初日のご利用時には、お熱が高かったり、咳、鼻水の症状がひどくて体調がすぐれないお子さんが、抗インフルエンザ薬を使用すると、早い子は1日2日でお熱が下がって、すっかり元気になっちゃうことも…。特に予防接種をきちんと受けておられるお子さんは



症状も軽く、回復も早い印象があります。ワクチン接種は大切ですね。お熱が下がっても、上記の通り、法律で定められた期間は出席停止になってしまうため、回復期の小学生の中には宿題を持って来て頑張ってお勉強しているお子さんも！エライ！その他、工作をしたり、ゲームをしたり、体調と相談しながら1日を過ごします。

昨日はランブシェードを作りました。100円ショップ等で売っている、毛糸、糸、ビーズ、スパンコール、ライトを使用しました。

ボンダが乾くのを待って、自分好みの飾り付けをしたら、はい、出来上がり！円錐の型からラップごと外してライトを入れたらキラキラ素敵なランブシェードの出来上がりです！



女の子も、男の子も、大喜びで、素敵に綺麗に作ってくれました！

おうちでも、是非試してみてください！

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エット
Tel : 090-2542-5630