

# 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ェット

NO. 6

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るといいですね。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、症状も重くなることがあります。

＜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。インフルエンザの検査は、発熱から6～12時間以内に検査を実施した場合には、ウイルスの増殖が少ないために偽陰性の結果が出てしまう場合がありますのでご注意ください。

＜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、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。インフルエンザと診断された場合、日本では抗インフルエンザ薬での治療がメインになります。

＜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

できるとされています。インフルエンザや水痘に罹患した小児が、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・脳症の危険が高くなることが知られています。小児科でこれらのお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のお薬を処方しますが、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。解熱剤が必要な場合にはアセトアミノフェン(アンヒバ、カロナール)をご使用ください。

＜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、溶連菌、マイコプラズマなどの飛沫感染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などの対策を徹底していただくことで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 (H28.12/1～12/31 検査陽性者のみ)

	市 内		市 外	
	未就学児	就学児	未就学児	就学児
溶連菌	147	118	103	63
RSウイルス	3		2	
マイコプラズマ	1	7	1	7
水痘	1	1	6	2
ノロウイルス	8		6	1
インフルエンザ A	3	16	2	8
アデノウイルス			3	
ヘルペスウイルス	3			
手足口病	1			

対象：当院受診者

## しろやぎさんのポシェットのお部屋紹介

しろやぎさんの朝はとてにぎやかに始まります。

初日は泣いて涙がいっぱいのおともだちも、2日目、3日目と少しずつ保育士のひざから降りてままごとをしたり、ハイハイ



でお部屋の中を探索したり…

制作が好きな子たちの部屋では、紙コップと輪ゴムでビュンビュン人形を作りました。みんなで人形のジャンプ大会をしたり、ドールハウスでおうちごっこしたり、小さな子をお客さんにして人形劇をやっていました。

しろやぎさんのお昼の時間です。今日のお昼ごはんはなんだろう？

お熱があっても、咳がでていても、ごはんの時間は楽しみなものです。温かくて優しい味のごはんを、気持ちもホッとするとときです。



給食スタッフが、病状や年齢に合わせて食べやすく工夫して調理しています。咳き込みがひどかったり、のどが痛かったりするお子さんには、飲み込みやすいように細かく刻んでいます。下痢のお子さんには、消化の良いメニューにしています。時間がかかっても少量ずつ食べられるようにすると、たくさん食べられます。食欲がない時には、時間



をおいて食べたり、2回に分けて食べるようにしています。

メニュー：ごはん、鮭のマヨネーズ  
きんぴらごぼう、味噌汁  
小松菜の磯和え、バナナ

病気のお子さんには、ごはん、おかゆよりもうどんが人気があります。

メニュー：煮込みうどん  
ふかしイモ・バナナ



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