



うらしまだより

=平成31年 2月号=

巷では、インフルエンザが猛威を振るっています。今シーズンは、高熱にならない、または高熱が出るまでに時間がかかる、という症状の人もいるようです。お子さんが熱が低くても、普段と比べ調子が悪い場合は、ぜひ受診しましょう。もし、インフルエンザにかかっている場合、気付かずにそのままにしておくとお子さん自身が長いこと苦しむことになります。と同時に、ご家族や周囲の人にうつす確率が高くなってしまいます。

インフルエンザは、「かからない」「うつさない」という意識を持つことが大切だと言われています。

池袋大谷クリニック：大谷義夫医師の予防策をご紹介します。



◇ 手洗い・うがいをする

手洗い・・・手の甲・ひら・指先・指の間・手首を石けんで洗い
流水でよく洗い流す

うがい・・・口をすすいだ（ブクブク）後、のどの奥のうがい（ガラガラ）をする
（※ 口内にはウイルス、菌がいるので、まずはブクブクをするとよい）

◇ マスクをする

自分がかからない。または人にうつさないためにマスクは有効

◇ 歯みがきをする（1日5回がおすすめ）

口内が不潔だと、ウイルスが増殖するので歯みがきで予防

◇ こまめに のどを うるおす（水分をとる）

水でよいが、殺菌効果のあるカテキン（緑茶・紅茶）をとるとなおよい。
のどにある線毛は、インフルエンザウイルスを外に押し出す役割がある。
この線毛の運動を活発にさせるためには、のどをうるおしておくことが必要。

◇ 指先で物に触れない

口元を触りがちな指先に、なるべくウイルスを付着させない。
例えばマスクは小指ではずす。ドアノブは手のひらで開けるなど
インフルエンザの生存期間は、衣類の上では約8時間、金属やプラスチックの上は約24時間



小さな子どもには、やりにくい内容もありますが、ご参考になさってください。
また、早寝・早起き・栄養バランスのとれた食事をするなど、子どもも大人の方も
体調管理にご配慮ください。

※ インフルエンザにかかった場合

主治医のご診断に従い、十分に養生してください。
園には、インフルエンザの型も含め、お知らせください。
登園する際は、登園許可証（主治医記入）が必要です。
（内容が網羅されていれば所定の用紙でなくても結構です）



※ 送迎の方がインフルエンザにかかっている場合

インターフォンでその旨をお知らせいただき、門の外でお待ちください。
職員が門まで参ります。

＝園での予防策＝

部屋のこまめな換気、室温や湿度の調整、家具やおもちゃの消毒を毎日行っています。
また、毎日体を動かす、しっかりと昼食を摂る、十分な午睡（該当クラス）、
手洗いやうがいを行っています。

心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのが
インフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症し
やすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落
としたりすることもあります。万が一のような
症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1～2日
後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、
ぼーっとしている、目が
うつろである
- ずっと寝続けている

