



# 保健だより

令和6年度 1月 面川報徳保育園

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしましたね！今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。また、「かぜを引かない」「手洗い・うがいを必ずする」など、今年は健康についての目標を立ててみるのもいいかもしれませんね！

## 予防接種について

予防接種は自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだりかかってしまっても軽くて済むようにするものです。「任意接種」は摂取してもしなくてもいいのではないかと思われがちですが、重症化しないためにも任意接種も受けておくことが望ましいです。

## 冬の肌はとても乾燥します

冬は気温が下がり、空気が乾燥しています。室内は暖房器具を使用することで湿度が低下します。また、冬は体が冷えて血行が悪くなり新陳代謝が乱れやすくなります。そうすると皮膚のバリア機能の低下につながり、空気の乾燥による皮膚トラブルが多くなります。まず、加湿器や洗濯物を利用して室内の湿度の低下を出来るだけ防ぎましょう。入浴後は肌の水分が蒸発しやすいので保湿をして肌トラブルを防ぎましょう。

## ワクチンを接種しているか確認をしてみましょう!!

### ◎生後2か月

- B型肝炎
- ヒブ(Hib)
- 小児用肺炎球菌
- ロタウイルス(1価)
- ロタウイルス(5価)

### ◎生後5か月

- 四種混合
- 結核(BCG)

### ◎4歳0か月

- 日本脳炎

### ◎5歳0か月

- 3種混合
- ポリオ
- 麻疹風疹(MR)
- おたふくかぜ(任意)

### ◎生後3か月

- B型肝炎
- ヒブ(Hib)
- 小児用肺炎球菌
- ロタウイルス(1価)
- ロタウイルス(5価)
- 四種混合

### ◎1歳0か月

- ヒブ(Hib)
- 小児用肺炎球菌
- 四種混合
- 麻疹風疹(MR)
- 水痘
- おたふくかぜ(任意)

### ◎生後4か月

- ヒブ(Hib)
- 小児用肺炎球菌
- 四種混合
- ロタウイルス(5価)

### ◎1歳6か月

- 水痘

### ◎3歳0か月

- 日本脳炎
- 日本脳炎



## 溶連菌感染症

溶連菌感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、冬になるとかかりやすくなります。喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどの飛沫でうつります。



2～5日の潜伏期間のあと、喉に痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど風邪症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと首や胸、手頸、足首に発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に舌にいちご状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間程度服用します。早い時期から服用するほど治療効果があるといわれています。発熱から5日ほど経つと、熱も下がり、発疹やのどの痛みも治まってきます。予防には手洗い・うがい基本です。

熱があるときは、水分補給をしっかり行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱いものや刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、服用をやめないようにしましょう。



※リウマチ熱…溶連菌によって生じる炎症性の合併症の1つ。関節や皮膚、神経系に炎症を起こして、痛みを伴う

※急性腎炎…突然濃い紅茶色の血尿が出て軽度の腎機能の低下、むくみを伴う病気