



1月号

令和8年1月28日
東部マドカ保育園
看護師 鈴木敦美

雪がたくさん降りましたね。冬は寒くて乾燥する季節です。そんな気候を好んでインフルエンザやノロウイルスが活発になります。保育園では今のところ流行っていませんが、おなかの風邪や溶連菌感染症と診断されたお子さんが何人かおられます。お子さんの体調の変化をよく観察し早めに対処しましょう。

◎ 長岡市の感染症流行情報

新潟日報感染症情報 1月22日更新(1月12日～18日)

警報基準超えの感染症

りんご病

報告数の多い感染症

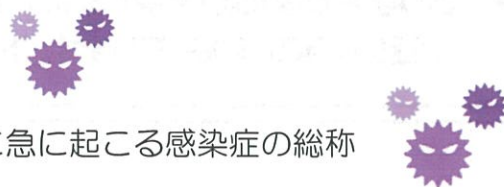
1. 急性呼吸器感染症
2. インフルエンザ
3. A群溶連菌咽頭炎

増加している感染症

ヘルパンギーナ

※ 急性呼吸器感染症とは

ウイルスや細菌などが原因で、鼻・のど・気管・肺などに急に起こる感染症の総称



◎ 溶連菌とは

- ・ 健康な人の「のど」や「皮膚」にいる常在菌（常に存在している）。
- ・ ウイルスではなく細菌（生物）。
- ・ 免疫力が落ちると増えすぎて体に悪影響を及ぼしてしまう。



☆ A群溶連菌咽頭炎とは

症状	のどの痛みや腫れ、発熱、発疹、吐き気や腹痛、首のリンパが腫れることもある。
潜伏期間	2～5日
感染経路	飛沫感染、接触感染
流行時期	冬から春先、初夏にかけてピークがある。
治療	抗生物質を内服する。（治療開始後 24 時間ほどで感染力はほぼなくなる。） 感染後数週間して合併症（リウマチ熱や腎炎）を起こすことがあるので、 症状が治まっても決められた期間薬を飲み続ける。

家庭でのケア

- ・ 安静と十分な睡眠
- ・ 刺激の少ない、柔らかく薄味の食事
- ・ 水分補給



◎ おなかの風邪と診断されたら(嘔吐や下痢が見られた場合)



1 日を通して普段の食事をとっても嘔吐や下痢がなく、いつもの便が確認できてからの登園をお願いいたします。

嘔吐処理の仕方、消毒の仕方については、ほけんだより 11 月号をご覧ください。

～お願い～

- お家で夜間や休日などに胃腸炎症状があったときは、園にお知らせください。
- 症状がみられるときは、早めに医師の診察を受け、ゆっくり休ませましょう。
(診察の結果を園にお知らせください。感染症胃腸炎は登園許可証の提出が必要です。)
- 園で下痢や嘔吐を大量にした場合、1 回でもお迎えのご連絡をさせていただきます。
- **おう吐物で衣類等が汚れた場合、厚生労働省の規定により保育園では洗わずそのままお返しすることになっています。下痢や鼻血で汚れた場合も同様です。ご了承ください。**

ご協力をお願いいたします



こんな生活習慣は免疫力が落ちてしまいます

- ・ 夜更かしばかりしている、睡眠時間が短い
(推奨される睡眠時間は3～5才で10～13時間だそうです。)
- ・ 食生活の偏り
例) お菓子や菓子パンが食事代わりになっている、水分補給がいつもジュース、毎日甘いものをたくさん食べるなど
- ・ 運動不足
- ・ 疲れがたまっている



生活習慣ではありませんが、**加齢や季節の変わり目**なども原因の一つになります。

免疫力とは人の血液の中の「白血球」が細菌やウイルスをやっつける力のことを言います。



あてはまりますか？ こんな生活が続くと免疫力が落ち体調を崩しがちになります。日ごろからこれらを意識しましょう。そして体調を崩したときはこれらを見直してみましょう。