

おゆうぎ会も終わり、まもなくクリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますね。年末年始は生活リズムが乱れがちになるので、お子さんの生活リズムを考えながら、過ごしていきましょう。雪も降り始め寒くなってきたり、人の往来が多くなると冬の感染症も流行しやすくなりますので、体調の変化にも気を付けていきたいですね。

## 冬の感染症

### 感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等）



#### 症状⇒発熱、嘔吐、下痢

罹った人の嘔吐物や便などを介してうつる病気です。特に嘔吐物や下痢便の中には多くのウイルスがあり、一説によると10個程度のウイルスが体内に入るだけで、罹ってしまう感染力のとても強い感染症です。そして、特徴的なのが感染の速さで、体内に入ってから早い人で12時間程度の潜伏期間で発症します。（平均的には1〜3日の潜伏期間だと言われています）また、子どもだけでなく大人も罹ることが多くあります。

#### 治療法

特別な治療法は無く、症状に合わせた治療を行っていきます。特に嘔吐や下痢がひどいときには、脱水症状を引き起こしやすいため、状態に応じて水分補給をしたり、口から飲めない時は、点滴を行ったりします。

#### 予防法

##### ① 手洗い

嘔吐物を処理した後や、おむつ交換後、食前や帰宅時など細目に手洗いをする事で、体の中にウイルスが入っていくのを防ぎます。特に食事を作る際には、丁寧に手洗いをして感染を広げないようにしましょう。

##### ② 嘔吐物の適切な処理

できればマスクをして、手袋をして処理するのが望ましいです。そして、消毒もアルコール類は効果がないため、次亜塩素酸が入ったものか、80℃以上のお湯に1分以上浸す事で消毒することができます。

## ヒトメタニューモウイルス感染症について

12月に入り、園内でヒトメタニューモウイルス感染症が発生しています。本来は3〜6月にかけて流行しやすい病気ですが、感染力が強いため冬場でも流行したり、高熱や咳が長引く感染症です。予防法としては手洗いが重要になります。

### ヒトメタニューモウイルス感染症とは

咳や熱を伴う、気管支炎や肺炎などの呼吸器症状をひきおこすウイルス感染症の一種。1〜3歳の幼児の間で流行することが多いが、大人にも感染する。小児の呼吸器感染症の5〜10%、大人の呼吸器感染症の2〜4%は、ヒトメタニューモウイルスが原因だと考えられています。

#### 症状

- 咳（多くの場合、1週間程度続きます）
- 熱（多くの場合、4〜5日程度続きます）
- 鼻水

悪化すると、以下のような症状が出ることもあります。

- セイセイ（ヒューヒュー）という呼吸（喘息様気管支炎、細気管支炎）
- 呼吸困難 など



#### 潜伏期間・感染経路

潜伏期間は4〜6日。感染経路は飛沫感染・接触感染で、患者の咳や鼻水に触れ、それが鼻腔内や咽頭で増殖することで発症します。

#### 登園の目安

熱や咳などの症状が落ち着き、日常生活が送れるようになったら、登園可能。

#### 治療・予防方法

基本的な治療は対症療法。細菌の同時感染の可能性も高いため、抗菌薬が処方されることもあります。

他の風邪同様に、手洗い（とうがい）による予防が有効です。

# 知っておこう！子どもの睡眠

生活リズムを整えることは、健康な体作りの第一歩です。特に子どもは就寝時間が遅くなったり、睡眠時間が短くなると、体や心の両方に影響が出やすくなります。是非、家族そろって生活リズムを見直してみましょう。

また、年齢に応じたお昼寝をすることも、リズムを整えることにつながります。



## 睡眠の効果



### 1. 休息

睡眠には、体や脳を休める効果があります。特に脳は、ぐっすり眠っているときにしか休めないため、深い眠りを作ることが重要になりますが、子どもは睡眠リズムが整っていないため、睡眠時間を決めてあげることで、睡眠のリズムが徐々にできてきます。

また、睡眠不足が続くと、疲労やだるさを感じたり、元気に活動することができなくなります。

### 2. 成長

眠っているときに、成長ホルモンやメラトニンという体の調子を整えるホルモンが多く分泌されます。そのため、睡眠不足が続くと、ホルモンの分泌が悪くなり、子どもの成長にも影響がでてきます。

### 3. 免疫力の向上

睡眠中は、体の免疫力も向上します。また、体のメンテナンスをしたり、ストレスを解消する効果もあります。風邪をひいたときには十分に睡眠を取ることで、病気の治りも早くなります。

#### ※ 体調がすぐれない時の過ごし方

- ・睡眠をとる
- ・外遊びや外出を控える（落ち着いて遊べる遊びをする）
- ・長風呂を避ける
- ・食事を十分にとる
- ・安心して過ごす



※ 町内でもインフルエンザや感染性胃腸炎、アデノウイルス感染症が発生していますので、体調の変化に気を付け、予防接種や手洗いで予防していき、熱が出た場合にはかかりつけ医を受診するようにしましょう。



## 感染症情報 (11月)

### 園内感染症罹患人数

インフルエンザ	2名
突発性発疹	2名

### 病児保育延べ利用人数

アデノウイルス感染症	5名
インフルエンザ	6名
水痘（水ぼうそう）	2名