



2025/2/1 厚生館保育園

2月3日は「節分」です。本来、「季節の変わり目」の意味で、季節が変わる「節目」を指しています。昔は季節の分かれ目に邪が入りやすいと考えられており、宮中行事の「追儼（ついな）」（厄や災難を祓い清める、鬼のお面をかぶった人を弓矢で追い払う）と邪気を追い払う「豆打ち」が合わさったものが「豆まき」の由来とされています。

今年の冬は、雨がほとんど降らず、湿度が低いことで、ウイルスの活動も活発です。感染症もまだ流行する可能性がありますので、ご家庭でも手洗い、うがい、咳エチケットで感染予防をしましょう！！

## 感染性胃腸炎が流行する季節です！！

### ○感染性胃腸炎とは？

主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。

原因となるウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「サポウイルス」「アデノウイルス」などがあり、症状は腹痛・下痢・嘔吐・発熱です。「ロタウイルス」「アデノウイルス」による胃腸炎は、乳幼児に多く見られますが、「ロタウイルス」を予防するワクチンを接種するお子さんが増えたことで、かなり感染率が下がったようです。



### ノロウイルス・ロタウイルスによる感染性胃腸炎

1～2 日の潜伏期間を経て、典型的には、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛と 37℃台の発熱が見られます。（症状の程度には個人差があります。）ノロウイルスを原因とする場合、症状が続く期間は 1～2 日と短期間ですが、ロタウイルスを原因とする場合は 5～6 日持続することもあります。また、ロタウイルスによる感染性胃腸炎の場合は、便が白色になることもあります。

### くしゃみ、鼻水

あれっ もしかして…と思ったら“花粉症”



### 花粉症とは

体の中には、悪いものが入って来た時に攻撃してくれる「免疫」という働きがあります。花粉症は、この免疫が花粉に対して過剰に反応しておこる「アレルギー」です。花粉症になると、くしゃみや鼻水、涙…がたくさん出ます。

### カゼとの違いは？

カゼの原因は細菌やウイルス。免疫が弱っていると病原菌を攻撃できず体の中で増殖します。

ところが、花粉症などのアレルギーの場合は、免疫が頑張りすぎて、本当はそれほど体に悪くないもの（例えば花粉）まで攻撃してしまいます。

①くしゃみが続けて何回も出る	②水っぽい鼻水がどんどん出てくる	③鼻づまりが酷い両方の鼻がつまる	④目が赤い、かゆい	⑤熱はないあっても微熱
⑥晴れた日や風の強い日に外出すると症状が悪化する	⑦のどがかゆいピリピリする	⑧涙が出る、目やにが増えた	⑨症状が1週間を超えて続いている	⑩毎年同じ時期に症状が出る



<p>あてはまった数が <b>8～10 高</b></p> <p>特に①～④すべてに当てはまる人は可能性が高いです。生活に支障が出るような場合は、お医者さんに診てもらいましょう。</p>	<p>あてはまった数が <b>5～7 中</b></p> <p>くしゃみが止まらない、目がかゆい…そんな場合は花粉症かも？マスクなどで対策すると、楽になるかもしれません。</p>	<p>あてはまった数が <b>4以下 低</b></p> <p>目のかゆみなどがなく、熱が高かったりする場合は花粉症ではなくカゼの可能性が。ゆっくり体を休めましょう。</p>
---	---	---

### 1月の感染症

インフルエンザ A 型: **5名** 溶連菌感染症: **7名**

インフルエンザ A 型の流行が収束して来ると、今度は B 型が流行してきます。

### ○インフルエンザ B 型の特徴

- ・消化器症状：腹痛、下痢、嘔吐
- ・二峰性発熱：一度下がった熱が1～2日後に再び上がる **1月の感染症**
- ・長引く倦怠感：熱が下がっても体がだるく、本調子に戻らない
- ・微熱からのスタート：最初から高熱が出ず、徐々にあがる

### ○子どもに多い、消化器症状と二峰性発熱

子どもの場合、特に注意するのが「お腹の症状」と「熱のぶり返し」B 型インフルエンザが腸管内でも増殖しやすいため、発熱よりも先に激しい腹痛や嘔吐が出現することがあります。そのため最初は胃腸炎と思い込み、検査を受けずに過ごしてしまうケースもあります。

また、「二峰性発熱」も子どもに良くみられる特徴、薬を飲んで熱が下がり、子どもが元気に遊び始めたので、「もう治った」と判断したら、当日の午後にまた熱が上がるのが B 型でよくあるパターンです。

### 2月保健行事

3 日（火）身体測定 0.1 才児クラス    5 日（木）身体測定 2～5 才児クラス    16 日（月）0 才児健診  
ベビーマッサージ・育児相談    13 日・20 日・27 日（金）です。