



ここ数日で急に寒さが厳しくなり、年末らしい気候になりました。コロナ禍3年目の冬。第8波が到来しています。今冬は流行する!と予測のされているインフルエンザにも十分に注意しましょう。ご家庭でも手洗い・咳エチケットの徹底をお願いいたします。2022年、元気に締めくくりたいですね。

### 感染症の季節を乗り切りましょう!

#### こんなときは、おうちで様子を見ましょう

感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

#### 前日から……



#### 24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

#### 夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

#### 朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

#### 朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

#### ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



感染予防はコロナウイルスに限らず、手洗いが基本中の基本。ある研究で、手洗い前に、手に100万個の菌やウイルスがいた場合、石けんを使って10~30秒洗うと、数百個に減ったという報告もあります。(水だけだと、1万個に減った)手洗いは、食事の前、トイレ後、遊んだ後、マスクを触った後などにしましょう。石けんを泡立て、20秒かけて洗います。「きらきら星」や「ハッピーバースデー」を1曲歌うくらいの間です。子どもたちと一緒に歌いながら洗うのも、いいのではないのでしょうか。洗った後は、しっかり乾かしましょう。手洗い後に乾かすと、ドアノブなどを触った場合に、菌やウイルスが付着するリスクが、ぬれたままの場合に比べ、1/10以下になるという研究があります。

### 正しい手の洗い方



感染予防のために、園で丁寧に手を洗ってくれている子どもたち。ですが、この寒い時期の手洗いは乾燥を進ませ、手荒れの原因になることもあります。実際に、あかぎれができて子どもたちも、どのクラスにも増えてきています。ガサガサの荒れた手だと、(無意識のうちに)手洗いの頻度が落ちるという報告もあります。登園前やお風呂の後、夜寝る前などに、クリームを塗って保湿してあげてください。

### 健康に気をつけてよい年を迎えましょう

今年も残すところ数日。年末年始に帰省等を計画しているご家庭もあるかと思いますが、しかし、急な発熱やケガも考えられますので、帰省先などの救急病院も調べておく安心ですね。

救急で診てくれる医療機関が分からないというときや受診した方がよいのか悩んだ場合は、**#8000** (こども医療電話相談) に電話をかけると小児科医師もしくは看護師に相談することができたり、近くの救急病院を教えてください。ただ、**#8000** は夜間のみ受付になる都道府県 (大阪は20時~翌朝8時まで) もあるので、日中に受診したい場合は**#7119** に電話してみるとよいと思います。

\* #8000・#7119共に全国共通です。

また、往診依頼のできたり、オンライン診療ができるアプリも最近が増えていきます。場所によっては、往診対応が厳しい地域もありますが、一度調べて『もしも』に備えておくことも必要かもしれませんね。