



# ほけんだより 2月号



令和7年度  
浜岡幼保園  
担当 石川



2月と言えば節分です。子ども達の『鬼は外！福は内！』の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子ども達の中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長と共に子ども達が丈夫で健康な体になる様に祈っています。

## インフルエンザがはやっています

全国的にまだインフルエンザが流行しているようです。

この時期、人ごみへの外出はなるべく避けるようにしましょう。また、発熱して医療機関を受診しても、インフルエンザか、単なるかぜなのかすぐには診断できない場合があります。受診した翌日は、ご自宅で様子を見ていただいた方がよいと思います。

インフルエンザにかかった場合は、医師の許可が出るまで「登園禁止」となります。



## 心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

### こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている



## ● けいれんの応急処置 ●

小さい子どもは大人よりけいれんを起こしやすいものです。落ち着いて対応しましょう。

- ① 安全な場所に寝かせ、嘔吐物がのどに詰まらないように、顔を横向きにして寝かせましょう。
- ② ボタンなどを外して、服を緩めましょう。
- ③ 熱を確認する。けいれんがひどく、体温計で測れそうないときは、触って熱の有無を確認しましょう。
- ④ 子どもの状態を確認しながら、けいれんしている部位や、顔色など全身状態をチェックして動画撮影するなど、記録しておく事が大切です。

※ 救急車を呼ぶ際、けいれんがおきた時間、どのくらい続いたか、けいれんの部位、意識があるかどうか、体温など伝えられるようにしましょう。

## 今年のインフルエンザウイルスは手強いの？

先日のニュースで、12月にインフルエンザA型にかかったばかりなのに、1月に入り、またA型と診断されたり、B型にかかってしまったと言われていました。

一度感染したから・・・と油断せず、冬に流行するインフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎など、上手なうがい・手洗い・換気を行い、感染症を予防しましょう。しっかりと休息をとり、風邪に負けない体を作りましょう。

## 食べたらずくに歯を磨く習慣を

先月の歯科検診で、残念ながら虫歯が出来ているお子様が多く見られました。

ぶくぶくうがい出来るようになる2歳くらいからは、自分で歯ブラシをした後、大人が仕上げ磨きをしてあげるように習慣にしていきましょう！

## インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。

