



ほけんだより

2025年1月14日
佐原めぐみこども園
病後児保育室めぐみ

本格的な寒さになってきました。いつもより食欲がない、元気がない、きげんが悪いといった状態は病気のサインかもしれませんので「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。今回は、ダブル感染も心配されている「マイコプラズマ感染症」と「インフルエンザ」についてお伝えします。

<マイコプラズマ感染症> 潜伏期間2～3週間 改善まで3～4週間程度

呼吸器の感染症で、患者の全体の約80%が14歳以下の子どもです。昨年は感染者数が増加し大流行しましたが、現在も感染者数が増加傾向にあります。

症状 発熱・のどの痛み・だるさ・頭痛などかぜに似た症状がでて、発熱後3～5日くらいから咳が始まり、3～4週間続くことが多いです。

治療法 抗菌薬を内服します。抗菌薬内服後2～3日で解熱します。
呼吸が苦しいなど重症化してしまうと、入院治療が必要になる場合もあります。

家庭でのケア



水分補給と安静

- ★水分補給と安静を心がけてください。
- ★咳がひどい場合も多いので、お部屋を加湿しましょう。
- ★横になると咳がひどくなる場合は、縦にだっこしてあげましょう。
- ★処方された薬は決められた期間、きちんと内服してください。

<インフルエンザ> 潜伏期間1～4日 改善まで4～5日

昨年未から大流行している呼吸器の感染症で、重症化すると肺炎や脳症などを起こしやすい病気です。

症状 高熱・頭痛・関節痛などですが、腹痛やおう吐などの症状がでることもあります。熱は4～5日続くことが多く、小さなこどもの場合は一旦解熱した後2～4時間以上経ってから再び発熱することがあります。

※インフルエンザ迅速検査は、発症から1～2時間以上たないと正しい結果が出ないことがあります。また総合的に診察を行なうため検査しなくても、みなし陽性となることもあります。

当園の目安 発熱（発症）から5日が経過し、かつ、解熱後3日を経過してからです。
※解熱後3日とは、解熱した次の日からのカウントになります。

家庭でのケア



見守り・安静・水分補給

熱性けいれん、脳炎脳症、熱せん妄（高熱に伴う幻覚などの異常行動）などの合併症を起こすこともあるので、発熱してから2～3日は家族が近くで子どもを見守ること、安静、こまめな水分補給が大切です。



病後児保育室めぐみ

体力が未発達な子どもは感染症にかかりやすいため、基本的な感染対策を日ごろから習慣づけておくと思います。子どもの病気を予防するために家庭でできる感染対策をご紹介します。

子どもの病気を予防する感染対策 10選！



- 1. 手洗い・手指の消毒**
できる限り手についていたウイルスを落とすことを意識しましょう。
- 2. マスクの着用**（2歳以下の子どものマスク着用は推奨されていませんので注意してください）
- 3. こまめな水分補給**
体内の水分が不足すると、本来ウイルスを排出する働きが弱まってウイルスが体内に入り込んでしまうため、こまめな水分補給で乾燥を防いで、ウイルスを侵入させないことが重要です。
- 4. 免疫力を高める生活**
バランスのとれた食事・十分な睡眠・体を動かす・体をあたためましょう。
- 5. ドアノブなどの消毒**
感染が流行している季節は、家族全員が触るドアノブや蛇口などをこまめに消毒しましょう。
- 6. 部屋の加湿**
加湿器や濡れたタオルを室内に干すなどして部屋の湿度を適度（40～50%）に保ちましょう
- 7. 部屋の換気**
- 8. 予防接種**
感染症によっては、感染のリスクを下げられるものもあります。
- 9. 体調不良時は無理をせず十分な休養をとる**
微熱や便が少し緩いなどの体調に変化があるときは、機嫌よく遊んでいても体が弱っていることが多く、病気をもらいやすくなっていますので、無理はさせずできる限り自宅でゆっくり休ませるようにしましょう。
- 10. 早めの受診**
症状を悪化させたり、家庭内での感染拡大を防ぐためにも、気になる症状があるときは早めに受診するようにしましょう。



- 全国的にインフルエンザやマイコプラズマなどの感染症が流行しており、園でも咳や鼻水、発熱しているお子さんが増えてきました。感染症と見分けがつきにくいので自己判断はせずに、病院の受診をおすすめします。
- 集団生活で一番怖いのは、他児への感染です。「なにかいつもと違うな？」と感じることがあるとき、ご家族の中で体調が悪い方がいる場合には、登園前に電話で相談していただくか、登園時に職員までお伝えください。

ご不明な点がございましたら看護師までお声かけください。
症状によっては、病後児保育室めぐみも利用できますので、お気軽にご相談ください。☎070-1455-0167（8時～17時）

