

発行日：平成29年01月04日

### あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはいかがでしたか？ 寒さも本格的になりますが、風邪などに負けず、今年も元気に過ごしましょう。

朝ご飯をしっかり食べましょう。

夜眠ってる間は、何も食べていないので、朝起きたときは身体の中のエネルギー源は少なくなっていて、体温も低い状態です。保育園では朝から活発に遊びが始まりますから、早く体温を上げて活動できるようにする必要があります。

主食・・・エネルギーの元です。午前中の活動を支えるスタミナ源です。

ご飯、パン、麺類。

主菜・・・体温を早く上げます。たんぱく質の体温を上げる効果は、炭水化物の3倍、脂肪の5倍はあります。魚、豚・牛・鶏肉、卵、大豆、牛乳、豆腐など。

副菜・・・体の調子を整えます。主食や主菜が体内で正しく吸収、燃焼されるために必要です。野菜、海草、きのこ類、果物など。



### マイコプラズマ肺炎について

子どもが主にかかり、熱や激しい咳が特徴の、細菌性の感染症で、のどや胸が痛むことがあります。

今年は、早い時期から流行の兆しが心配されていました。

風邪をひいた後、気になる咳が続くようであれば、一度かかりつけ医に相談してみましょう。

治療は、抗生剤を決められた期間しっかり飲むことによって効果があります。

症状がよくなったからといって、勝手に内服をやめないようにすることが大切です。

### 風邪をこじらせてなる怖い病気（合併症）

いつまでも風邪が治らない状態を、「風邪をこじらせた」といいますが、風邪で抵抗力が低下している体に細菌が入ってくると、重い合併症を引き起こし、入院が必要になることもあります。

気管支炎・・・炎症が気管支に及んだ状態。咳が次第に激しくなり、痰も出ます。

肺炎・・・激しい咳と痰が多く、胸の痛みや高熱を伴います。

咽頭炎・・・のどの炎症が進むと、膿がたまったり、腫れがひどいと呼吸困難になることもあります。

急性中耳炎・・・子どもは耳管が短いので、鼻の炎症が内耳にも拡がりやすいのです。

\* 抵抗力の弱い乳幼児は風邪をこじらせやすく、合併症を起こしやすいので、注意が必要です。



### ノロウイルスに気を付けて！

ノロウイルスは、感染性胃腸炎の原因のひとつで、感染力が強いことが知られています。

主な症状・・・嘔吐、下痢、発熱、腹痛

潜伏期・・・1～2日

感染経路・・・ウイルスは嘔吐物や下痢便の中に大量にあり(1gあたり10億個近くあるといわれます)

処理の際、触れた手指から口に運んだり、乾燥した便やおう吐物が、こまかい粒子として空気中を漂い、吸い込んで感染します。

対応・・・予防の基本は、やはり手洗いです。

症状が疑われたら、早めの受診、治療が大切です。

嘔吐物、下痢便の適切な処理が大切です。

感染拡大を防止しましょう。

消毒には、アルコール系のものでは効果がありません。塩素系の漂白剤(ハイターなど)か消毒剤(ピューラックスなど)を使います。

嘔吐物や下痢便を処理する時は、使い捨ての手袋・マスク・布やペーパー・エプロンを使いましょう。

塩素系の漂白剤などは、衣類の色・柄物を色落ちさせるのでご注意ください。85℃以上の熱湯に1分間以上つけても効果があるといわれます。

下痢症状が治っても、数日間は便にウイルスが存在しているので、便の処理は素手でやらないようにしましょう。

### 1月の保健行事

12日(木) 身体測定  
25日(水) 乳児検診

