

保健だより 9月号

感染症状況報告 (8月25日 現在)

熱や鼻水、咳といった症状のお子さんがいらっしゃいましたが、感染症の診断を受けたお子さんはいらっしゃいませんでした。

前月号でもお伝えしたとおり、感染症に年々、季節性がなくなってきているようです。その代表としてインフルエンザがあります。少し早いですが、今月号は、インフルエンザについてお話したいと思います。

インフルエンザ 治癒後、保護者記入の「登園届け」が必要です。

潜伏期間：1～3日

主な症状：突然の38.0℃以上の高熱。そして、高熱が3～4日ほど続く。

激しい咳、のどの痛み、頭痛、鼻水、関節の痛み、筋肉痛

下痢や嘔吐を伴うこともある

予防接種について

予防接種をしても完全に防ぐことは難しいですが、かかりにくくするだけではなく、万が一かかっても軽症で済ませることができます。**秋(10～12月頃)の接種がおすすめ!**

予防方法

湿度50～60% 室温20℃前後に

インフルエンザウイルスは、冷たく乾燥した空気を好みます。

また、1時間ごとに窓を開けて換気することが必要です。



手洗いとうがいは基本

うがいができない子は、水を飲んでのどの乾燥を防ぐだけでも効果があります。

急な発熱が見られたら…

- 早めの受診をして、合併症や感染を防ぎましょう。
- 合併症には、肺炎・気管支炎・急性中耳炎・インフルエンザ脳症などがあります。

インフルエンザ脳症

発症すると後遺症が残ったり、重症化すると死に至ることもあります。

次に紹介する症状が出たら早急に受診しましょう。

疑われる症状

- インフルエンザにかかって1～2日ほどで突然高熱が出て、数時間で痙攣を起こす。
- 呼びかけても反応がない。

- ・目がうつろでボーっとしていたり、ぐったりしてうとうとしている。
- ・嘔吐する
- ・何度もけいれんを起こす。

その他

インフルエンザ脳症を防ぐためにも、インフルエンザの疑いがあるときは、むやみに解熱剤を使うことは危険です。

★風邪やインフルエンザなどの予防の1つとして…

先日、テレビで免疫機能を高める方法として、「あいうべ体操」が紹介されました。ご覧になられた方もいらっしゃるかと思います。

たまたま個人的に行った研修でこの体操を奨励している今井一彰医師（みらいクリニック）のお話を伺う機会があったのでご紹介したいと思います。

人は、生まれて母乳を飲んでいる時期は鼻呼吸での生活だそうです。そこから喃語（あーあー、まんまなど）を話し始めると、人は知らず知らずのうちに口呼吸へと移行してしまうのだそうです。そこで、意識して口呼吸を鼻呼吸に戻すことで、ダイレクトに細菌やウイルスを体内に取り込むことを避け、鼻を通った空気はあためられ湿った状態になり感染症のリスクが低下するそうです。

体操の方法は簡単。大きな口を開け、口の周りと言の筋肉を使いながら「あいうべ」とゆっくり1日に30セット続けるだけです。口の周りの筋肉を鍛えることで口呼吸になることを防ぐ効果があります。また、大人は眠るときに口に専用のテープを貼って眠ると無意識の口呼吸を止めることができより効果があるそうです。

「あ」→口を大きく開く 「い」→横に口角を広げる 「う」→口を尖らせる 「べ」→舌を下に突き出す	}	ひとつの動作を1セットとして 4～5秒かけて行う。1日30セットが目安
---	---	--

※この体操、免疫力を上げるだけでなく、口の周りの筋肉をつけることで、舌を正しい位置に戻すことであごの周りのたるみを取ることもなるそうです。まさに、大人にとっては、二重あごの解消もできるので一石二鳥ですよ！

※鼻が詰まっている、または、副鼻腔炎や鼻炎などの持病がある方は、その治療がまずは優先となるとのことなのでご注意ください。