



12月の保健だよ!

朝晩が冷え込むようになりました。11月の前半は元気に登園できていましたが、半ば頃より、ヒトメタニューモウイルスと数名が、診断されました。また発熱、鼻水や咳があり、風邪と診断されたお友達が勢いました。

これからの寒い季節に感染症にかからないために、バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、**健康な体作り**をしましょう。



肌を守るスキンケア

冬は空気が乾燥し皮膚がかさかさや荒れ、かゆみが出る場合があります。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達なので、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われるため、荒れてしまいます。

乾燥肌が進むと、あかぎれや発疹などの様々な皮膚トラブルが出やすくなります。

外出から戻ったときやお風呂上りなどに、**保湿クリームを塗ることで、皮膚のトラブルを防ぐことができます。**

肌ケアに心がけていただくようお願いいたします。

歯科検診の結果

11月に行われた歯科検診の結果を隣の一覧にまとめました。今回は6月に実施した時よりも、虫歯は治療されている子の多いことがわかりました。

今回も、虫歯を指摘された場合は、出来るだけ早い治療をお願いします。また、歯垢があると虫歯になりやすいので、

朝晩の歯磨きの習慣にして、必ず、仕上げ磨きをしましょう。

ヒトメタニューモウイルス

ヒトメタニューモウイルスは発見されてからの歴史が浅く、最近になってよく見聞きするようになったウイルスです。主に1~3歳の幼児で流行しますが、大人が感染することもあります。

潜伏期間 4~6日

症状 呼吸器症状を引き起こす、鼻水や咳で、1週間ほど続きます。呼吸音がヒューヒュー、ゼーゼーとなる喘鳴(ぜんめい)を起こす頻度が高いことも特徴です。さらに乳幼児の場合は、気管支炎や肺炎に進行することがあるため注意が必要です。

RSウイルスやインフルエンザと似ており、**38.5℃以上の発熱や頭痛**が4日ほど続くこともあります。

治療 ヒトメタニューモウイルスには多くのウイルスと同様に有効な抗ウイルス薬はなく、治療は熱や咳、痰、鼻水などの症状を緩和するための対症療法となります。**症状があるときはゆっくりと身体を休め、睡眠と水分を十分にとるようにしましょう。**

感染経路 咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを含む飛沫を吸い込むことによる飛沫感染や、口や鼻を触った手からウイルスがうつる接触感染だと考えられています

感染対策 降園後はうがいをして、石けんを使いしっかり手洗いをしましょう。感染してから、4~7日後がウイルス量のピークとなります。ウイルスの排出は症状が出てから1~2週間続き、この期間はほかの人にうつる可能性があるため、感染対策を継続しましょう。

	1本	2本	3~5本	6~9本	10本以上	虫歯総人数	歯垢あり
つぼみ1	0人	1人	0人	0人	0人	0人	5人
つぼみ2	0人	1人	0人	0人	0人	1人	13人
すみれ	0人	2人	1人	0人	0人	3人	13人
さくら	1人	1人	2人	1人	1人	6人	9人
ひまわり	4人	2人	2人	1人	0人	9人	14人