



2月のほけんだより



2019/02/01

発行

だいぶ寒い日が続き、乾燥もしています。1月2週目から始まったインフルエンザは4週目に急に増え始めました。三鷹市全般でも罹患者は増加していて、園周辺の小学校、保育園でも3~4週目に急増しています。手洗い・うがいの予防に努め、できるだけ人込みへの外出を控えましょう。

『1月のインフルエンザ情報』

すみれ3名、れんげ2名、たんぼぼ3名
あじさい6名、ひまわり6名



症状の出方は様々で、急な発熱・頭痛から始まるスタンダードなもの、鼻水・咳から発熱（鼻水が多いときは可能性高い）、37.0℃~38.0℃の発熱（時には36.0℃代）を繰り返す、1回目の検査で陰性でその後も症状改善見られず、2回目3回目で陽性がでる、37.1℃や発熱なく鼻水・咳で検査陽性などあります。

他園ではA型、B型両方また、A型2回（Aは種類が多数あるので）罹患したお子さんもいるようです。まだまだ流行は続きそうなので一度罹患しても注意は必要ですね。

園での感染だけでなく、家族や周辺からの罹患もありますので家族に罹患者がいる場合はお知らせください。

〈インフルエンザ新薬・ゾフルーザ〉

昨年発売された新薬ゾフルーザが注目されています。

主なインフルエンザ治療薬は

タミフル：経口 1日2回、5日間服用

リレンザ：吸入 1日2回、5日間吸入

イナビル：吸入 1回

ゾフルーザ：経口 1回

小児にも使えるが体重10kg以上で錠剤が飲めることが条件

*メリット

- ・1回の服用ですむこと
- ・ウイルスの増殖自体を抑えるので、周囲への感染防止効果がある可能性がある

*デメリット

- ・他の薬よりも耐性ウイルスがしやすい（薬が効かないウイルス）
- ・他の薬より金額が高い
- ・小児：薬が苦く、錠剤である

使い勝手のよい薬ですが、新薬でありわからない部分も多く、耐性ウイルスは大人よりも子どもの方ができやすいとの結果もあるので、今の時点では使用は慎重にと言われています。ゾフルーザを使用し症状の改善がみられても外出できない期間（学校、出席停止期間）は今までと変わりません。

❀小児の花粉症❀

2月になり暖かい日が増えてくると花粉症が気になりだします。子どもの花粉症も増えてきていて、年々症状が出るのが低年齢化しています。園でも、毎年目のかゆみを訴える子、のどの違和感など訴えるお子さんが数名いますが、保育園で出来ることは洗顔やうがいをするくらいです。楽しく活動するため、きちんと対策をとることは大切です。症状がひどい場合は、早めに医師に相談しましょう。

《こんな症状があったら花粉症を疑って！》

- *目をこする(目の中が痒くなり、発赤・充血・目やに)
- *鼻をこする(くしゃみに続いて鼻水がでて頻繁にかむ)
- *くしゃみ連発(3回以上連発→一日5回以上)
- *口を頻繁にあける(鼻が詰まって息がしにくい)



〈今月の保健行事〉

健診：2/14（木）乳児クラス

あじさい・ひまわり

身体測定：月1回