

# ほけんだより



令和6年 11月  
こでまり保育園  
～第8号～

長かった猛暑がようやく終わり、秋が訪れました。朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。気温が下がるにつれて、空気が乾燥し、冬に多い感染症が流行しやすい季節です。現在、全国的にマイコプラズマ肺炎や手足口病が流行しています。「早寝、早起き、朝ごはん」で体調を整えながら、手洗い・うがいの習慣や衣服の調整、湿度の確認を行い、病気の予防を心掛けましょう。また、咳や鼻水・下痢などの症状が続いている時は、悪化しないように早めに病院を受診しましょう。

## マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎の潜伏期間は 2～3 週間と長いです。微熱程度の発熱・倦怠感・頭痛・のどの痛みなど、風邪に似た症状が現れます。数日で初期症状が落ち付くのと入れ替わるようにして、咳が出始めることが多いのが特徴です。痰の絡まない乾いた咳が徐々に強くなります。特に夜中から明け方にかけて激しく咳込むこともあります。

### マイコプラズマ肺炎の特徴

#### なぜに似た初期症状

・微熱程度の発熱 ・倦怠感 ・頭痛  
・のどの痛み ・鼻水、鼻づまり(幼児)  
※全ての症状が出るとは限らない

3～5日後に

乾いた咳が出て、長引く



水分を十分にをたっぷり摂り、咳の症状がなくても食べやすい物(ゼリー飲料など)を食べ、ゆっくり過ごしましょう。咳込んで寝苦しいときは、仰向けで寝るよりも、敷布団の下にクッションなどをいれ、頭の方を高くしたり、うつぶせで寝ると少し楽になります。

※マイコプラズマ肺炎は病院を受診し、医師が感染の恐れがないと認めるまで出席停止です。

## 手足口病

口の中の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに水ほう性の発疹ができ、1～3日間発熱することもあります。手足の爪がはがれることありますが、すぐに新しい爪が生えてきます。また、口の中にできた水ほうがつぶれた後にできる口内炎がひどくなり、食事や飲み物を嫌がり脱水症状を起こすこともあります。

のどや口の中に痛みがあるので、飲み物はオレンジジュースなどのような刺激があるものは避け、麦茶・冷めたスープなどにしましょう。また、食べ物は刺激が少なく噛まずに飲み込めるゼリーやプリン、冷めたおじや、豆腐などが食べやすいと思います。

手足口病はまれに、髄膜炎などの合併症を起したりすることもあるので注意が必要です。

### 薄着の習慣は 秋 からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

#### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



#### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。