

12月



保健だより

平成30年度



早いもので今年も残すところあと1か月になりました。これから寒さがまし、感染症にかかりやすくなります。予防はひとりひとりの心がけが大切になります。寒さに負けず元気に戸外で遊ぶ、きちんと食事をする、規則正しい生活をする、などを心がけましょう。

健康診断のご協力ありがとうございました。
異常があった場合は、早めに病院を受診して、再検査または治療をして下さい。
虫歯は、年齢が大きくなるにつれて増えています。今回の検診で、歯と歯の間に食べ物が挟まっているのがみられました。特に歯と歯の隙間が狭い場合はよく見てあげて下さい。また、自分で歯磨きができるようになりますが、十分ではないので仕上げ磨きをしてあげましょう。

鼻水が出ているときの注意！！

寒くなり、鼻水のある子どもが増えてきました。鼻水は、感染症などでよく出る症状ですが、鼻水が鼻の奥から喉に回ると咳が出やすくなります。さらに、鼻水を止める薬を飲むと痰もネバネバして出にくくなり、痰が絡んで咳が悪化してしまうことがあります。
喉の奥に回った鼻水が口の奥にたまっていると、咳込んだ時に一気に出るため嘔吐と見分けが付きにくい場合があります。長引くとお子さんにとってはつらい症状なので早めに受診をしてください。中耳炎になる場合もあるため注意が必要となります。

冬は、低温・低湿度を好む細菌やウィルスの活動が活発になります。そのうえ、乾燥した空気が鼻や喉の粘膜の働きを弱めることや、寒さで体力が低下しがちなことなどから感染症に罹りやすくなります。

感染症の流行につながる原因とは、何なのでしょう？
次の3つがあげられますが、それらをふまえて「感染源を減らす」「感染経路を断つ」「感染症に罹らない体を作る」ことが重要です。
0～2歳児は、「子どもの距離が近く、お互いに触れ合う機会が多い」「マスクをつけたり、手をあらったりする衛生対策を自分で行うのが難しい」など感染症が広がりやすい特徴があります。
周りの大人が気をつけて、感染症から守ってあげましょう。

1. 感染源

感染性の病気にかかっていて病原体を排出している人や、病原体が付着しているものや食品などが感染源となる。感染源になりうるものは、
・鼻水
・くしゃみや咳のしぶき
・便
・体液
などがあります。

2. 感染経路

病原体が人から人へ移る“道筋”のことです。

飛沫感染—感染している人がくしゃみなどをした際に病原体が含まれた水滴が口から飛び、これを周りの人が吸い込むことで感染する。その飛ぶ距離は1～2mになります。

接触感染—病原体が付着したものの（玩具、ドアノブなど）を介して広がる。病原体のついた手で口や鼻、目などに触れて病原体が体内に侵入し感染します。

経口感染—病原体を含んだ飲み物や食べ物が口から入り消化器で感染する。

空気感染—感染している人から飛び出した飛沫が乾燥して病原体（飛沫核）だけになり空気中を漂う。感染する可能性の範囲が密閉空間の全体に及ぶため感染力が強い。

3. 感受性

感染症に罹りやすい状態のことを「感受性が高い」と言います。感受性を下げる、つまり「感染症に罹りにくい状態にする」ことが大事になります。

よく食べ、よく眠る習慣をつける。規則正しい生活をして免疫力を高めていくことが重要です。また、予防接種は、体に免疫をつけ病気にかかるリスクを減らし、重症化を防ぎます