



# 病児保育室「愛あいルーム」だより

令和7年1月発行

新年あけましておめでとうございます。本年も、子どもたちが安心して過ごせるように、子育てを応援していきたいと思います。また「愛あいルーム」だよりを通して、感染症の流行状況や病気に関する情報を発信していきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

年末から「インフルエンザ A 型」が流行しています。手洗い・うがい・マスクの着用を心がけて、感染症予防に努めていきましょう。

## インフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって、引き起こされる呼吸器感染症です。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。

### ★症状

高熱、頭痛、関節痛、咳、のどの痛み、鼻水など

### ★迅速診断と早期治療

インフルエンザかどうかを外来で迅速診断することができます。インフルエンザとわかり、早期に治療薬を飲み始めれば、症状を軽くすませることができます。検査を受けるタイミングは、発熱などの初期症状が出て 12 時間以降をおすすめします。12 時間以内の検査では体内のウイルス量が少なく、48 時間以降の検査ではウイルス量が減るため、インフルエンザにかかっているにもかかわらず、陰性判定が出る可能性があります。



### ★インフルエンザの予防方法

- ・外出した後などにはこまめに手洗いしましょう
- ・外出時はなるべく人ごみを避けましょう
- ・十分な栄養と休養をとりましょう
- ・咳やくしゃみなどが出るときはできるだけマスクをするなど「咳エチケット」を守りましょう
- ・インフルエンザが疑われるときには、登園・登校を控えるなど、外出はできるだけ控えましょう
- ・適度な湿度(50%~60%)を保ちましょう



※高知県では12月から流行期に入り、報告数の増加や、学校では学級閉鎖が継続して報告されています。例年、インフルエンザは 1 月~2 月頃にピークとなる疾患です。今後、感染者数がさらに増加するおそれがありますので、帰宅後の手洗いなどの感染予防を心がけましょう。

## 幼児の便秘



### うんちは習慣！

毎日きまった時間に、うんちをする習慣をつけることが一番です。朝食か夕食のあと、ときめて、はじめのうちは便意がなくてもトイレに行かせてみてください。ただし、しかりつけたり無理にさせるのは、逆効果です。トイレに行くのを嫌がるときは、かかりつけ医に相談しましょう。

### 食事で治そう！

繊維分の多い食物を摂取しましょう。これらの植物を材料にすれば、調理の方法はどのようにしてもかまいません。また便をスムーズに排出するためには、しっかりと水分補給をすることも大切です。食事や水分補給を工夫してもよくなるないときは薬を使うこともあります。習慣性的の問題もあるので、かかりつけ医の指示に従ってください。

※便秘に有効な繊維性食品: いも類、野菜類、豆類、穀類、果実類、きのこ類、海藻類

