



# もみくんちだより

H31.3 発行 vol.2

H31年2月も早終わりましたね、インフルエンザA型が流行し、続いてインフルエンザB型も出てきますので、しっかり体調を整え予防していきましょう。ちなみにインフルエンザはA型B型C型があるそうで、流行を繰り返す度に変異株が発生しています。それから、インフルエンザA型にかかったからと言ってB型にかからないものではないですよ！なかにはインフルエンザA型を2回もすることもあるようです。

インフルエンザA型	インフルエンザB型	インフルエンザC型
38℃以上の高熱、悪寒、関節・筋肉痛などが特徴です。さらに多くの変異株が存在し、増殖力が速く、しかも感染力が強いため流行しやすいのが特徴です。	A型に次いで流行しやすいウイルスです。A型のような突然変異をおこさないため、世界的な大流行を起こすことはありませんが、症状は重く、数年おきに流行して猛威をふるいます。	感染しても風邪程度の症状で、多くの人が免疫を持っています。

寒い季節は空気が乾燥し喉の粘膜の防御機能が低くなるためウイルスに感染するリスクが高くなります。インフルエンザだけでなく感染性胃腸炎も潜んでいますので、胃腸炎についてお知らせしますね。

原因として、食品や水を介して細菌やウイルスに感染



↓  
嘔吐・下痢・腹痛・発熱

(嘔吐や下痢は1日数回～多い時は10回以上)



※子どもは嘔吐や下痢によって電解質を失われ脱水を起こしやすいので注意しましょう。



吐き気や嘔吐がある場合は、吐き気が治まるまで2～3時間胃を休め症状が落ち着いてきたら水分を10mlずつくらい少量を頻回に飲ませ、食事は胃腸に優しいもの(うどんやおかゆ)から少しずつ摂取すると良いでしょう。小さい子どもさんは下痢によっておしりがかぶれることもあります。

## おしりケア

- ①ぬるめのお湯で洗ってあげる
- ②優しく拭いてあげる
- ③軟膏(白色ワセリン)を塗り保護

## 登園のめやす

24時間以上嘔吐や下痢症状がなく普通の食事ができるまで

寒い冬の季節お布団から出たくない！！ってこともあると思いますが、早寝早起きし、しっかりごはんを食べ、温かくなる春に向けて生活リズムを整えていきましょう。

病児保育事業所 もみくんち

〒780-0945 高知市本宮町101-1 デイサービスセンターこだま2階

TEL (088) 849-2184