1月のほけんだより

平成31年1月発行
はごろも保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすく、インフルエンザも流行る時期です。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。
先月は、園で、りんご病が流行っていました。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

りんご病

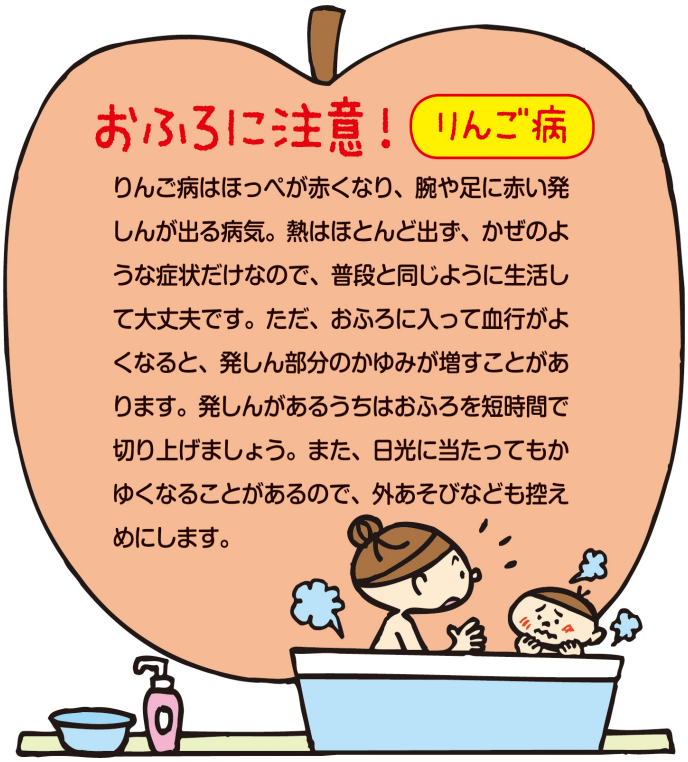
「りんご病」というとかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑（でんせんせいこうはん）」という感染症です。

症状
- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

ケア
- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ではすでに感染力はないので、登園停止の必要はありません。

妊娠中の人がかかると胎児に異常が出ることがあるので、接触に注意しましょう。



おふろに注意！ りんご病

りんご病はほっぺが赤くなり、腕や足に赤い発しんが出る病気。熱はほとんど出ず、かぜのような症状だけなので、普段と同じように生活して大丈夫です。ただ、おふろに入って血行がよくなると、発しん部分のかゆみが増すことがあります。発しんがあるうちはおふろを短時間で切り上げましょう。また、日光に当たってもかゆくなることがあるので、外あそびなども控えめにします。

「かぜ」と「インフルエンザ」どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

●かぜは、アデノウイルス、ＲＳウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水などが主な症状。

●インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。