



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

気をつけよう冬の感染症 感染性胃腸炎

冬は、ノロウイルスやロタウイルスが代表的です。生後半年から2歳くらいの子が多くかかります。

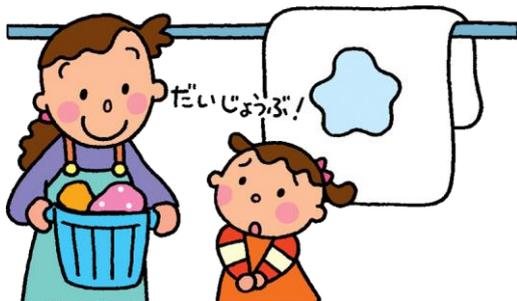
突然の嘔吐症状が現れ、下痢がそれに続き、発熱もあります。激しい下痢が続くのでイオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし脱水症状にならないようにしましょう。症状は2~3日から1週間程度で治まります。

ロタウイルス感染症の場合は、便が白っぽくなることもあります。

おねしょ 心配しすぎないで

子どもは膀胱（ぼうこう）が小さいうえに、尿量を調節する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。そのため夜間、無意識のうちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあります、これがおねしょです。

7歳くらいまでのおねしょは、あまり心配なくて、だいじょうぶ。毎晩続くと、洗濯物などたいへんかと思いますが、大人が心配したり、しかったりすることで、子どもにストレスを与えないよう、気をつけましょう。



インフルエンザ

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。



主な症状

40度前後の高熱

- せき
- のどの痛み
- 鼻水
- 吐き気
- 下痢
- 関節の痛み



登園の目安

インフルエンザは、「発症後5日を経過し、かつ解熱して3日（乳幼児）を経過するまでは登園停止」と決められています。無理をするとはり返したり、まだ人にうつす可能性が残っているからです。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。

