

にじのへやだより

病児保育室にじのへや

蕨市病児・病後児保育事業

令和7年11月発行(vol.4)

昼夜の寒暖差が徐々に大きくなり、服装の調整が難しい季節になりましたね。

空気が乾燥し、インフルエンザや胃腸炎を始めとする、この季節に流行しやすい感染症が流行り始めています。

予防接種を受けていても罹患する可能性はありますので、手洗い・うがい・消毒を徹底し感染予防に努めましょう。

にじのへやでは、インフルエンザのお子さまもお預かり出来ますが、解熱後24時間経過していないとお預かりが出来ません。その他、お預かり出来ない病名は蕨市ホームページ又は、登録していただいた予約システムのあずかるこちら上でご確認いただけます。ご不明点やご質問等がございましたら、施設にお問い合わせ下さい。

本格的な冬が来る前に生活リズムや服装、食生活等を見直し、寒さや感染症に負けない健康的な身体と一緒に作っていきましょう。

9月<利用内訳(年齢別)>36(名)登録者数5(名)

0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	学童
0	3	21	5	2	2	0	3

10月<利用内訳(年齢別)>31(名)登録者数7(名)

0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	学童
0	8	14	3	5	0	1	0

利用児童の疾患

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 上気道炎 | 31名 |
| 2. インフルエンザA型 | 11名 |
| 3. 気管支炎 | 7名 |
| 4. 胃腸炎 | 6名 |
| 5. RSウイルス | 6名 |
| 6. 溶連菌 | 4名 |
| 7. 咽頭炎 | 1名 |
| 8. マイコプラズマ | 1名 |

9月、10月は上気道炎や胃腸炎だけでなく、インフルエンザのお子さまもご利用されていました。

季節の変わり目で急激に気温が下がったとともに、季節の感染症の流行期に入ったため、体調を崩してしまうお子さまが多く見られました。にじのへやでは、お子さま一人ひとりの体調に合わせながら、水分補給、食事、睡眠を摂り、無理なくゆったりと一日を過ごしています。

また、ハロウィンの季節に合わせて、魔女の帽子の製作をしました。魔女の帽子に象った画用紙にキラキラのシールやぷくぷくシール、オーロラのシール等、様々なシールを貼り、最後にリボンを結んでかわいくて大きい魔女の帽子ができました!

保育の様子

一人ひとりの体調に合わせて無理のない範囲で食事が摂れるようにしています。



感染力の高い病名のお子さまが利用している場合は、保育者もガウン、手袋、シューズカバーを着用して感染対策に努めています。

魔女の帽子に象った画用紙にキラキラやつるつるシール、オーロラシールを選んでぺたぺた保育者と一緒にリボンを結んだら、実際に被れるかわいくて大きい魔女の帽子の出来上がり!



インフルエンザの流行 今年は早い!?

厚生労働省は10月3日、インフルエンザが全国的に流行期に入ったと発表しました。これは、2024年と比べて5週早く、過去20年間でも2番目の早さです。流行が早まった理由としては、今年の酷暑が関係していると言われています。窓を閉め、エアコンを長時間使ったため換気が悪くなったり、暑くて室内ばかりにいて抵抗力が落ちてしまったことで、インフルエンザにかかりやすくなったことが考えられます。体を守るしくみである「免疫」に関わるビタミンDは、日光にあたることで体内に作られます。この夏、酷暑で外出を控えたことで日光をあびる時間が短くなり、ビタミンDの形成が阻害されたため、免疫力が低下している人が増えている可能性があります。

インフルエンザの症状

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。

38℃以上の高熱や頭痛、関節や筋肉の痛み、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状が出ます。

感染から発症まで、およそ1~3日かかります。

インフルエンザかな?と思ったら

インフルエンザウイルスは、体の中である程度増えないと、検査してもわかりません。

そのため、受診するめやすは「発熱などの症状が出てから12時間以上たってから」が望ましいです。

ただし、治療薬は「発症から48時間以内に飲む(吸入する)のが効果的」とされているので、

発症から12~48時間以内に受診するとよいでしょう。



インフルエンザ予防 5つのポイント

手洗い・うがい

帰宅したら、すぐに手洗いうがいをしましょう。ハンドソープをつけ、指先や親指の付け根、手首もしっかり洗いましょう。



換気をする

日中に2回以上、数分間で良いので換気をし、外の新鮮な空気を室内に取り込みましょう。



マスクをする

マスクは、鼻と口をしっかりとおおうように正しくつけましょう。

※2歳未満はマスク着用は推奨しません。



睡眠をたっぷり取る

睡眠不足だと疲れやすくなり、免疫力も低下してしまいます。幼児~小学生の場合、少なくとも夜は10時間以上眠るようにしましょう。



ビタミンDをつくる

散歩や外遊びなどで、1日30分ほど外に出て日光をあびましょう。また、ビタミンDを多く含む魚類(サケ、イワシ、サンマ等)やキノコ類を積極的に食べましょう。



インフルエンザワクチンについて

ワクチンを接種しておくことで、感染しても症状が出なかったり、症状を軽くすることができます。生後6ヶ月以上~13歳未満は2回接種が必要で、1回目と2回目の間は2~4週間あける必要があります。

また、ワクチンの効果が現れるには、2~4週間かかります。

インフルエンザはもう流行期に入っているため、ワクチン接種をご希望の場合は、すぐにかかりつけ医にお問い合わせください。

※スプレータイプのワクチンについて

昨年より、2~18歳には鼻にスプレーするタイプのワクチンも使えるようになりました。痛みがなく、1回で終了するので注射が苦手なお子さまにおすすめです。

