

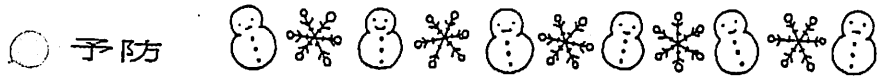


太陽の子保育園平成17年1月



インフルエンザは、毎年1～3月にかけ全国的に流行しています。インフルエンザウイルスに感染すると、38～39℃以上の高熱が出て、咳や鼻水、のどの痛み、頭痛、筋肉痛など、全身の症状が普通のかぜより強く出ます。肺炎などの合併症をおこさなければ、1週間くらいで治ります。しかし、ここ3～4年、乳幼児がインフルエンザから脳炎、脳症をおこしたという報告が増えていっています。これには、インフルエンザの予防接種が任意接種になり、ワクチンを打つ人が大幅に減少したことが、影響しているのではないかと心配されています。日本のワクチンの安全性は世界的に見ても高く、重い副作用をおこす心配はなくなりました。

ワクチンを接種した場合は、接種しなかった場合と比べて、重症化や入院・死亡する危険性を70～80%くらい減らすことができます。感染を100%予防することは出来ませんが、罹っても軽くすみませす(国立感染症研究所田代真人博士の話より)



- 1) 人込みを避け、外から帰ったら、うがい、石鹸での手洗いをしましょう。
- 2) 寝不足は、大敵です。早寝で睡眠をとりましょう。
- 3) 粘膜を丈夫にするビタミン不足がないようにし、3大栄養素(タンパク質・穀類・野菜果物類)を、しっかり食べましょう。

気をつけること

- 1) 熱が長く続く時は、肺炎・気管支炎の合併症を疑ってください。
- 2) 急激な発熱のため、3才位まではひきつけを起こすことがあります。
- 3) 泣いて耳に手をやったりする時は、中耳炎も疑って下さい。
- 4) 高熱の後は、体力がグーンと落ち、回復には倍かかります。

※インフルエンザは、登園許可書の提出が必要です。(保育園に用紙はあります)



下痢・嘔吐のかぜ

乳児期に罹りやすいのが、ロタウイルス(冬期白色下痢症)です。吐いたり下痢したり症状は、熱のかぜよりも体力の消耗が激しく、回復にも時間がかかります。特に乳児は、脱水症をおこしやすいかぜです。また、感染力が強く集団では流行しやすいウイルスです。症状のある時は、早めに医師の診察を受けましょう。



- 1) 水分を十分与えましょう。(番茶、白湯、野菜スープ、イオン飲料など)
- 2) 食事は控えめに。おかゆ、くたくた煮うどん、じゃがいもなどの、腸を刺激しないものや、りんご、バナナ、人参などの、腸の働きを整える作用のあるものを与えましょう。
- 3) 油ものは、下痢を促すので避けましょう。
- 4) 冷たいものや熱いものは、胃腸を刺激するので、人肌程度にしましょう。
- 5) タンパク質は、卵、白身魚、鶏のささみ、豆腐程度とし、かき玉うどん、おろし煮魚、茶碗蒸し、あんかけ豆腐などで与えるとよいでしょう。



～～吐く時～～



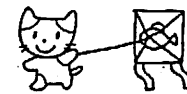
「水を飲んでも吐く」と聞きます。

その時は、しばらく何も与えず、その後口をしめらす程度から、症状に合わせて少しずつ量を増やしていきましょう。温度は、刺激の少ない人肌程度とします。



～～牛乳はどうしてだめ?～～

牛乳蛋白のなかで問題になるのは、カゼインと呼ばれるものです。カゼインは、ペプシンや酸などにより消化しにくい形に変わります。しかし、加熱すると消化が良くなります。



～～便が軟らかい時～～

まず冷たい牛乳と油ものを控えてみましょう。水のような便がたて続けに出ている時は、一時的に絶食にする必要もあります。受診し、医師と相談しましょう。

お腹の調子の悪い時は、温めて少しずつ与えましょう。ヨーグルトも消化が良いとは言えません。

