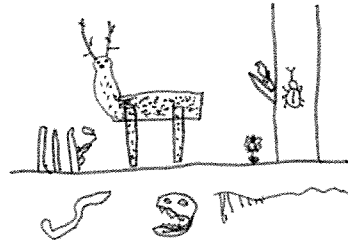


しまけんだより2月

太陽の子保育園 2025年2月号



インフルエンザ脳症って？



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいの子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節・・・風邪を寄せ付けない、じょうぶな体づくりに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

体に入ってきたウイルスを攻撃する免疫が過剰に働くことで、脳に激しい炎症などが起き、腫れが生じる病気です。

インフルエンザと診断されて、けいれんが5分以上続く場合や、けいれん後に意識が戻らない場合は**脳症の可能性が**あります。

けいれんや意識障害、異常な言動が主な症状です。

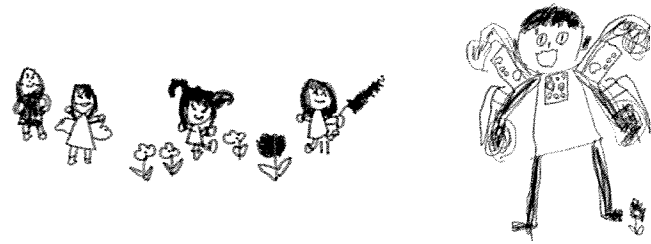
年間100~300人が脳症になると言われています。

そのうち、

約7割・・・治療でよくなる
約2割・・・麻痺や知的障害、高次脳機能障害などの障害が残る
6%・・・亡くなる

迷わず 救急車を

大きな声で名前を呼んだり体をゆすったりして、ようやく目を開ける程度でも、救急受診してください。



冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。

特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいです。

日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

熱があるときは……

温める？ それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がる時は、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。

顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにあげましょう。

冬に気をつけたい 感染性胃腸炎

感染拡大を防止せよ！

感染経路

- ① 汚染された二枚貝を加熱が不十分な状態で食べると感染。カキが有名です。
- ② 感染した人が調理したものを食べると感染。
- ③ 感染した人の便や嘔吐物に触れたり、感染した人と接触するなどして、原因菌が口から入ると感染。

原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

症状

主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間通して見られますが、冬季に特に流行します。

感染力

たとえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万~10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

“笑う”と他にもいろいろなおこしこしが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Iメッセージで 気持ちを上手に伝えよう

Youメッセージ → Iメッセージ

- ちょっと静かにしてよ！ → もう少し静かにしてもらえるとうれしいな
- なんで連絡くれなかったの？ → 連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな