

北風が冷たい季節となりました。寒くなってくると気をつけたいのが、インフルエンザや胃腸炎などの感染症です。また全国ニュースでは、「マイコプラズマ肺炎」「リンゴ病」なども流行っているそうです。子どもは元気そうに見えても、いつ容体が変化するかわかりません。咳がひどい時や下痢、夜に発熱などの場合は、少しお家で様子を見てあげてください。集団生活になりますので、蔓延しないためにもご協力よろしくお願ひします

**緊急！ミニおたより**

## リンゴ病 (伝染性紅斑)

**潜伏期間=7~14日**  
感染者のせきやくしゃみ・つばなどを吸い込むことにより飛沫感染。

**出席停止期間**  
全身状態がよいこと。発しんが出るころには、感染力がなくなっている。

両ほが赤くなったり、手足に網目状の紅斑が出たりします。

軽いかぜの症状が出ます。

紅斑が消失しても、再発することがあります。

### まうちでケア

\*かき壊すので、つめを短く切りましょう。  
\*直射日光に当たったり、熱いお風呂に長く入ったりしないようにしましょう。かゆみが強くなったり発しんが長引いたりします。

**予防チェックリスト**  
□ていねいに手洗い・うがいをする。

## マイコプラズマ肺炎とは？

肺炎マイコプラズマという細菌に感染して起こる呼吸器感染症です。

症状は、全身の倦怠感・発熱・頭痛・せきなどですが、熱が下がった後もせきが長期にわたって続きます。ほとんどの人は感染しても気管支炎で済みますが、中には肺炎になり、重症化することもあります。

ふだんからていねいに手洗いをして、予防しましょう。

**もしかかったら…**

- 水分補給をしましょう。
- 消化のよい食べ物を与えましょう。
- 適度な温度と湿度を保ちましょう。

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

**予防のために**

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は 20℃ 前後、湿度は 60% くらいを保つ
- 6 人込みを避ける

たっぷりの睡眠も大切！

## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- 1 **たっぷりの保湿**  
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- 2 **清潔を保つ**  
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- 3 **刺激を少なくする**  
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。