



ハート保育園 8月の病児室だより 🌻

お預かり：月～金曜日 お預かり時間：8:30～17:00 TEL：098-989-0045

暑いが続いていますね。クーラーの温度調節や水分補給等、体調管理が難しい季節です。現在、百日咳の患者さんが全国的に増えているようです。沖縄県でも昨年12月から増え始めていましたが、現在はかなり増えているようです。手洗い・うがいを行い、症状があれば、酷くなる前に受診しましょう。

<予防接種や乳幼児健診に関して>

病児において予防接種（病児では1歳を過ぎて、風疹・麻疹、水疱瘡、BCGを接種していない場合は利用できません）や乳幼児健診を受けてない子が見受けられます。

予防接種は、病気に対する免疫を付けたり、免疫力を強くしたりするために行うものです。予防接種を受ける事で、かかりにくくしたり、軽い症状で済んだり、感染の蔓延を防ぐことができます。お子様の為にも、接種時期を遅らせることなく忘れずに予防接種を受けましょう。接種時期を過ぎると、自費扱いになる事があります。

また、乳幼児健診を産まれた病院で定期的に受けているからいいでしょうかとの問い合わせが市役所にあるようです。市町村の行う乳幼児健診や歯科検診は、身体測定、貧血検査や医師の診察、保健師や栄養士による保健指導、歯科医師によるチェック、歯科衛生士によるフッ素塗布や指導が受けられます。病院の診察もちろん受けて頂き、市町村の検診は細かく指導等があるので受けてくださるようお願い致します。

<熱中症予防・対策について>

① 水分、塩分補給

- ・喉が渇いてからではなく、定期的に水分・塩分の補給を行いましょう。
- ・スポーツドリンク等のイオン水を補給すると効果的ですが、糖分がかなり含まれており取りすぎは虫歯や肥満原因・糖尿病の原因となる為注意しましょう。

② 環境整備

- ・こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水などの工夫を行いましょう。
- ・休息は涼しい場所で行い、水分は必ず取りましょう。

③ 体調の管理

- ・十分な睡眠時間を確保し、疲労を貯めないようにしましょう。
- ・朝食をしっかりとり、塩分や栄養の補給を行いましょう

☆皮膚や唇の乾燥、尿の回数や量の減少、顔が赤くほてっているなどは脱水の可能性もあります。又、子どもが足を痛がったり、頭痛を訴えたり、嘔吐がある場合は熱中症になっている可能性もある為、病院受診をお勧めします。室内でも起きるので気を付けましょう。

<百日咳について>

百日咳は、飛沫感染や接触感染で感染し、感染力が強く乳幼児が感染すると重症化することもあります。感染対策には、予防接種が非常に重要ですので、生後2か月になった乳児では速やかに5種混合のワクチンの接種を開始しましょう。乳幼児でまだ受けてない場合は早めに接種しましょう。

1. 症状

特有のけいれん性の咳発作を特徴とする急性気道感染症です。母親からの免疫が十分でなく乳児期早期から罹患する可能性があり、1歳以下の乳児、特に6か月以下では死に至る危険性も高いとされています。百日咳を含む5種混合ワクチン（2024年4月から5種となりました。それまでは4種混合）を接種することで予防できるといわれています。通常7～10日間程度の潜伏期間を経て発症し、回復までに3か月を要します。

- 1、カタル期：約2週間持続、初期は軽く風邪症候群のような症状。次第に咳の回数が増え激しくなります。
- 2、痙咳期：約2～3週間持続、次第に特徴的な発作性痙攣性の咳となる。短い咳の連続的に続いて、息を吸うときに笛のようなヒューヒューという音があり、この様な咳発作を繰り返す。時に嘔吐を伴い、咳発作は夜間に多くみられます。
- 3、回復期：約2～3週間以上持続、激しい発作は次第に減衰する。
発作による体力消耗は激しく、不眠や脱水、栄養不良、著しい場合は入院治療が必要となります。

大人でも百日咳に感染します。咳は、大人でもきついことです。子供ならなおさら上記に記載されているように、咳による睡眠不足による体力消耗や、脱水、食欲不振を起こしやすくなります。

現在は、感染者が増えてきている為、小さいお子さんは人混みを避けるようにしましょう。また咳が持続する際は、早めに小児科受診し、感染拡大を防ぎましょう。