

新年あけましておめでとうございます。いつもほけんだよりに目を通していただきありがとうございます。本年もたくさんの情報をお伝えすべく、ほけんだより、掲示板、そしてホームページのブログにて様々な情報を書いていけたら…と、考えております。本年も宜しく願いいたします。皆様は年末年始お休みだったでしょうか？サービス業や専門職だとお仕事をされていた方もいらっしゃるかもしれませんね☆お疲れ様でした♪お休みだった方、お子様の生活リズムは乱れていませんか？もしも乱れてしまっていたら早めに修正してあげてください。

## 「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

左記は一般的な特徴ですが、インフルエンザのワクチンを接種していると軽度の発熱で済んでしまうこともあります。しかしウイルスは持っているため他のお子さんにうつしてしまう状態であることには変わりありません。今の時期は発熱があったらまずは小児科を受診しましょう。但し発熱して直ぐの時にはインフルエンザにかかっている場合もあります。医師の説明をしっかりと聞き、正しい治療ができるようにしていきましょうね♪

上記をもっと詳しく解説すると、風邪とはウイルスによる発熱や咳、鼻水が出る症状の総称です。特效薬はありません。抗生剤も飲みますが咳止め、鼻水止めなど、対症療法が基本となります。一方インフルエンザの原因はインフルエンザウイルスと決まっており、特效薬があります。リレンザやタミフルがそれにあたります。特效薬にしても通常の抗生剤にしても、処方されたものは必ず飲みきってください。

お薬はそのウイルスを殺すための日数や量を計算されて処方されます。そしてお薬は続けて飲むことによって身体の中に一定量キープされます(薬剤血中濃度などと言います)。多くの薬はこのキープした状態を継続することで一番効果を発揮します。そしてウイルスなどをやっつけていきます。身体の中のウイルスが少なくなれば、身体は楽になりますが、退治しきれない中途半端な状態で薬をやめると…生き残ったウイルスは再び増殖を繰り返します。再び増殖をするだけなら良いのですが、治療が中途半端だとウイルスがお薬の性質を覚えてしまい、薬が効きにくくなる事もあります(薬剤耐性と言います)。こうなると今まで飲んでいたお薬が通常量では効かなくなったり、そ

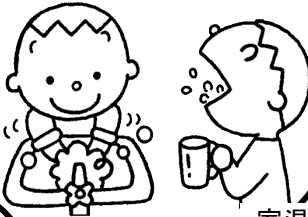
のお薬そのものが効かなくなってしまうこともあります。お薬を飲んでも、身体の中でその耐性を持ったウイルスだけが増殖をすることだってあります。お薬は処方されたものを必ず飲みきりましょうね☆

## 家でできるインフルエンザ予防法

今年インフルエンザが流行しそうです。家でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



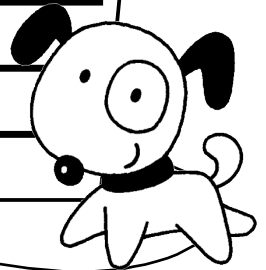
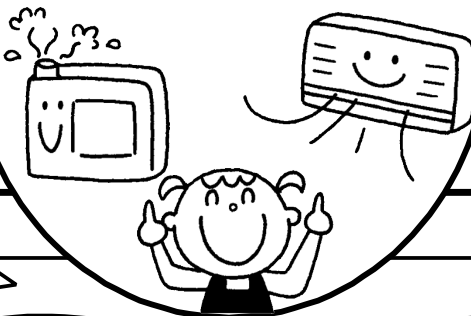
### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



### 室内の温度・湿度を チェック

室温 16~18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。



年が変わり、ひまわりさんは卒園・入学への、他のクラスは進級へのカウントダウンがはじまりましたね。生まれた月の早い遅いや、個性にもよりますがそれぞれのクラスで「これはできていたほうがいい」と、言うものがあります。それができることによって次の大切な発達に繋がっていきます。まさに今、生きるうえでの大切な能力やマナーを学んでいる最中のお子さん達。できることをひとつずつ増やしてあげてください。過剰に教え込む必要はありません。そのお子さんによって何が今必要なのを見極め、その子に必要な事をひとつずつ伸ばしていきましょう♪どんなことをすれば良いのか判らないときには、そのつど、担任をはじめ職員にお問い合わせ下さい。一緒にいろいろ考えていきましょうね♪