



たんぽぽ

第3号 令和 元年12月



社会福祉法人 岩手愛児会
たんぽぽ病児保育所
〒020-0102
盛岡市上田字松屋敷11-14
Tel 019-662-5619
携帯 070-1736-3793
E-mail tanpopo@aiji.or.jp



もうすぐクリスマス お子さまの夢も膨らむ楽しみの時、サンタさんは大忙しの頃ですね。クリスマス・お正月を楽しみに日々健やかに過ごせますようお祈りしています。

この季節、警戒するインフルエンザの予防接種はお済みですか？

インフルエンザワクチンは、接種してから2週間から効果を発揮し5ヶ月もの間持続します。6ヶ月から13歳までは、2回に分けて接種が必要です。乳幼児のインフルエンザ脳症を予防したり、罹っても症状を軽くしてくれます。今現在は、重症にならないためには予防接種が一番有効だと言われています。今からでもかかりつけ医に相談して予防接種を受けましょう！

今回は「けいれん」についてのお話です

けいれん：救急車を呼ぶ率で多いのがけいれんです。けいれんは、熱があるときの有熱性けいれんと、熱のない無熱性けいれんに分かれます。現実的には有熱性けいれん（熱性けいれん）がほとんどです。すでに経験された方や登園中でも経験なさる方もおられると思います。

熱性けいれんは家族歴が強いところがありお父さんやお母さんが家族歴として園に知らせておく、多くは1～3歳が発症のピークで熱が始まって24時間以内にほとんど起こります。（0歳児は、36時間経過で起こることもある）逆に、熱が出て3日目でけいれんが起これば、脳炎とか他の病気の可能性があります。

たとえば、登園し朝に来られた時には熱がない状態で、昼から熱が出て、家族に連絡して迎えをまっている間にけいれんが起これることもあります。そのけいれんが起これたときの観察ポイントどこをみるか。

1. けいれんの始まり時間を見る→何時何分かチェックする。何分けいれんが続くか。
2. 左右対称性にけいれんが起きているかどうか
3. 目がどっちを向いていたか
4. 顔色は真っ青になったか
5. 筋肉が硬直している状態で呼吸が出来にくくなる→衣服を緩める
6. 右側臥位にする→吐いたりしやすい

・持続時間→けいれんが5分以上持続している場合は救急車を呼ぶ（救急受診を行う）救急車が来るまでにけいれんが止まってもけいれんを起こす病気があります。診察観察が必要です。

・瞳孔の開き方→瞳が拡大し散瞳していれば けいれん持続していると判断する（瞳4mm以上あり大きい場合）痙攣止めダイアップ座薬を挿肛している状態では縮瞳2mmくらいとなり薬の効果によるもの。

・熱性けいれんは、発熱24時間以内に起こることが多いが、発熱2日目以降にみられる有熱性けいれんは脳炎など中枢神経感染症などの疑いがある

・髄膜炎の可能性がある場合は、頭部や頸部を動かすと嫌がる。うなずく動作がつかなくて困難。

・乳児の場合、髄膜炎の症状として大泉門が膨隆することがある（日頃から触れておく）

・1歳未満での熱性けいれん初発の場合や親、兄弟に熱性けいれんの既往がある場合は反復しやすい

髄膜炎が起こるエンテロウイルスの感染症で下熱し回復傾向であっても、種類で流行ると特に3～5歳の微妙な熱があっても元気が良いからと登園し暴れたり不必要に体力を消耗してしまい髄膜炎になる男の子が入院することが割と多いそうです。登園すると病み上がりでも張り切って遊んでしまうので、下熱しても1日は安静が必要です。特に言うことを聞かない暴れん坊君は注意が必要です。その安静必要時は、たんぽぽ病児保育所の利用をオススメ致します。



具合が悪く食欲が落ちた時に何を食べさせたら良いのかな？消化する力も弱くなります。食べる物で助けて体力をつけましょう。

お腹の調子や体調が悪いときの食事は消化のよいものを食べましょう



♡ おすすめメニュー ♡

- ・お粥、うどん、マッシュポテト
- ・野菜スープ、みそ汁、茶碗蒸し
- ・すりリンゴ、バナナ、桃缶
- ・にゅうめん、そうめん



※水分補給はこまめに摂りましょう

麦茶・湯冷まし・イオン飲料などを少量ずつでも～こまめに与えて脱水症状に気を付けて！

<NGメニュー>

- ・柑橘類や糖分の多いジュース
- ・海草、きのこ
- ・揚げ物、脂肪の多いもの
- ・牛乳、乳製品
- ・酸味の多いもの
- ・ケーキ、チョコレート

脱水とは、どんな症状でどんな状態？（受診が必要な症状について）

発熱、嘔吐、下痢などの症状が始まって～飲めない食べない時は要注意です。

おや？ 脱水かな？元気がないな…遊ばないし、寝てばかり…以下の見た目症状を目安にして観察してください。該当するときは、病院に相談か受診をしましょう。

- ・くちびるの乾燥（カサカサ、しわしわ）
- ・皮膚（肌）の弾力がなく、カサカサしている、痩せた感じがする
- ・まぶたが凹んでいる、二重が目立つ
- ・オシッコが出ない、色が濃い
- ・よだれが出ない
- ・動かない、遊ばない、寝てばかりいる、手が震える

以上の症状に、いつもと違うおかしいな？おや？と感じたら～水分補給をしましょう。また、意識がもうろうとしていたり、話しかけても活気がなく目を開けても眠ってしまう状態は、注意かなり重症な脱水症状の可能性もあります。直ぐに病院へ電話して一刻も早く受診しましょう！そのままにしていると、やがて痙攣を起こし最悪にも命を落とす重症に陥ってしまいます。水分を飲んでも吐いてしまう、乳幼児がどうしても水分を摂れないといったケースでは、治療点滴が必要となる場合もあります。その様なときは、早めに受診をしてお医者さんに相談を致しましょう。

立冬を過ぎ本格的な冬に入りました。RSウイルス・マイコプラズマ感染症に加えて、インフルエンザの流行も始まります。みなさま十分な栄養・睡眠・休養をとってご自愛を大切に。



お知らせ たんぽぽ病児保育所の年末年始のお休みは

12月28日（土）～ 1月5日（日）までです。

宜しくお願いしますm(_)_m

※病児保育利用の際、インフルエンザについてはご相談ください。

たくさん笑って健康になろう。笑うと体がポカポカしますね。微笑んだり作り笑いでもナチュラルキラー細胞は増加し体を守ってくれますよ。楽しい冬休みになりますように

