



# ほけんだより 2026年冬号

発行元 雲仙市病児保育協議会 Vol.18



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと健康のためにもとても大切です。  
お互いが笑顔になれるような言葉づかいにも気を付けたいですね。  
また、感染症も増えてきているので「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけて、元気に過ごしましょう。



## ●○インフルエンザ○●

### インフルエンザって？



咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気です。  
悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。  
放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関を受診してください。

### インフルエンザになってしまったら…

高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ解熱した日を0日とし、熱が引いた後2日間（幼児は3日）を経過するまで、しっかりと自宅療養しましょう。

### 気をつけて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、おびえたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



#### ★ 病児・病後児保育の利用について ★

- ・病児保育では、預かりは可能です。
- ・病後児保育施設では、おおむね体温37.5℃以下であれば預かりは可能です。



## つめについて

### つめの働き

指先を保護したり、手のひら側からの感触を受け止めたりする他にも、つめから健康状態を知ることができます。つめ全体の色が紫色をしていたり、白く濁っていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。つめが伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れやすくなりけがの原因にもなります。

### つめケアのポイント

つめの手入れの目安は、1週間に1回程度です。お風呂上がりのつめが柔らかい時が切りやすいです。つめを短く、丸く切りすぎると、つめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすくなります。つめの白い部分を少し残して、まっすぐに切りましょう。角は切り落とさず、やすりで丸く整えましょう。



## 知っておきたい耳の異常サイン

### 中耳炎

子どもが風邪を引いて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通して中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。中耳の中で炎症が起こって膿（うみ）がたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起こります。また、鼓膜が破れて膿（耳だれ）がでることもあります。

#### 発熱など、風邪の症状に加えて

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳を触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。  
また、痛みのために機嫌が悪くなったり、夜なかなか寝付けなくなったりします。



### 難聴の原因となる病気は？

#### 滲出性中耳炎（しんしゅつせいちゅうじえん）

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液（滲出液）が溜まります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れる事があります。

#### おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴を起こします。  
流行性耳下腺炎の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

### 聞こえにくさのサイン

#### ・テレビの音が大さい

テレビの音を、必要以上に大きくします。

#### ・後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。  
左右差がある場合もあります。



## 雲仙市病児保育事業って？

子どもが病気や病気の回復期にあり、保育園などに通園できず、家庭でも保育できない期間に子どもを預けることができます（要登録）。  
雲仙市では下記事業所を指定して行っています。

《雲仙市病児保育協議会》 （★ほけんだより発行担当）  
 長崎県看護協会 病児・病後児サポートセンター（訪問型）  
 ★くみ子ども園 病後児保育センター  
 えとう病後児サポートルーム

TEL 0957-25-0807  
 TEL 0957-78-2286  
 TEL 0957-61-1020

【お問い合わせ先】 雲仙市子ども支援課

TEL 0957-36-2500（代表）  
 TEL 0957-47-7874（直通）