



# 10月 ほけんだより

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。夏の疲れや季節の変わり目で体調をくずしやすい時期であり、新型コロナウイルス感染予防としても、引き続き手洗いをしっかりと行い、衣服で体温調節をして、体調管理をしていきましょう。



## 新型コロナウイルスについてお願い

新型コロナウイルスの感染者は、徐々に減少してきていますが、第6波のシュミレーションもされており、まだまだ予断を許さない現状です。保育園では引き続き感染対策を行っていきます。対策としてお願いがあります。

- PCR検査をすることが決まった時は、検査前に必ず園まで連絡をお願いします。検査前に連絡ができない場合は、検査後すみやかに連絡をお願いします。行政に報告をしなればならず、また万が一陽性だった時は、発症日によって他の園児に感染させるリスクがあるため、早急な対応が必要だからです。
  - 体温が37.5℃以上の発熱があった場合には、解熱してから24時間は自宅で様子を見ていただいて、再度発熱がないか確認をお願いします。
- 以上、ご理解とご協力をお願いいたします。



## ぜん息について

ぜん息とは、呼吸をするときの空気の通り道（気道）が狭くなり、呼吸が苦しくなる状態（ぜん息発作）をくり返す病気です。ぜん息の人の気道は、慢性的な炎症があるために、刺激に対して過敏な状態になります。ちょっとした刺激にも敏感に反応してしまい、喘息発作をくり返します。

## ぜん息になりやすい子どもとは

### ★家族がぜん息だと子どもはぜん息になりやすい

小児ぜん息は、2歳までに約6割、6歳までに8、9割が発症し、男児に多く見られます。ぜん息になりやすい体質は遺伝しやすいため、家族にぜん息があると、子どもがぜん息になる可能性が高くなります。しかし、ぜん息の発症には環境因子の影響も大きいので、両親がぜん息でも必ず発症するわけではありません。

### ★アレルギーの病気がある子どもはぜん息になりやすい

ほとんどの小児ぜん息はアレルギーと関連しています。他のアレルギーの病気（アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎など）がある子どもは、アレルギー体質を持つことが多く、ぜん息にもなりやすくなります。

## ぜん息発作が起こるきっかけとは

### ★タバコや花火などの煙

タバコや花火の煙などのような、環境中の刺激物質によってぜん息発作が起こることがあります。

### ★アレルゲン

アレルゲンもぜん息発作の原因になります。人によってアレルゲンになる物質は異なりますが、頻度が高いのはダニやハウスダスト、ペットの毛やフケ、カビ、花粉などです。

### ★風邪

ぜん息発作のきっかけとして最も多いのが風邪であり、その多くがウイルス感染症です。ライノウイルス、RSウイルス、ヒトメタニューモウイルス、インフルエンザウイルスです。

### ★天候や季節

季節の変わり目や台風など気象の変化が、発作のきっかけとなります。



ヒューヒュー、ゼーゼー（ぜん息）をくり返したり、風邪をひいた後に咳が長引くときは、ぜん息の症状かもしれません。こうした症状が見られた場合には、いったん症状が治まっても、医療機関を受診しましょう。ぜん息の診断は、診察やこれまでの症状、検査結果などにもとづいて行われます。