

# ほけんだより 早春号



2019年2月 発行  
聖星保育園 保健師

梅の便りもちらほら聞かれる季節となりました。朝晩はふるえるほど寒い日もありますが、まもなく立春、暦の上では春になります。少しずつ日が長くなり、子どもたちは外で遊べることを喜んでいます。

## インフルエンザが流行しています

いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がるインフルエンザ。例年12月～3月に流行し、今シーズンも例年と変わらず、12月上旬から全国的に流行入りを迎えています。

インフルエンザは、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感などの症状が、急に出るのが特徴です。重症になる例もみられ、十分な注意が必要です。予防の基本は、正しい手洗いの習慣です。

かかったかな? と思ったら、咳エチケットを守り、マスクを着用するなどして、早目に受診しましょう。

### ～ インフルエンザの治療薬 今年新薬が登場 ～

錠剤を1回飲むだけの新薬「ゾフルーザ」が、今年3月に発売されました。インフルエンザウイルスは細胞の中で増え、細胞膜を破って外に拡がります。従来の治療薬は、ウイルスが細胞の中から出てくるのを抑えますが、「ゾフルーザ」はウイルスが細胞の中で増殖できないようにして感染を防ぐため、早期の抑制効果が期待されます。

吸入より簡単で飲み忘れを防げる一方、錠剤を飲めない乳幼児や吐くような症状のある患者さんは使用できません。また、新薬なので思いもよらない副作用や薬剤耐性ウイルスが出る可能性もまだあるとのこと。主治医とよく相談して、治療薬を選びましょう。

### 【主に使われる抗インフルエンザウイルス薬は次の5種類】

- ▽吸入薬「リレンザ」(グラクソ・スミスクライン、2000年発売) 1日2回5日間
- ▽経口薬「タミフル」(中外製薬、01年発売) 1日2回5日間 \*9月に後発品が登場
- ▽点滴薬「ラピアクタ」(塩野義製薬、10年発売) 1回
- ▽吸入薬「イナビル」(第一三共、10年発売) 1回 \*昨シーズンの売り上げトップ
- ▽経口薬「ゾフルーザ」(塩野義製薬、18年発売) 1回

### 「タミフル」 10代への使用制限を解除

2007年以降原則中止されていたタミフルの10代への投与が今年8月から再び認められたほか、すべての薬剤で異常行動に対する注意喚起の記載を統一。「抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無または種類にかかわらず、インフルエンザ罹患時には異常行動を発現した例が報告されている」と改められ、「重大な副作用」の欄には因果関係は不明としつつ「異常行動」が追加されました。

### ～ 咳エチケット ～



咳やくしゃみをするときは、周りの人を選び、ティッシュペーパーで口を押さえて(または自分の腕で口を覆って)しましょう。

### 室温管理・換気

空気が乾燥する季節は風邪のウイルスの飛散量が増加し、風邪をひきやすくなります。部屋の中を暖めすぎると、さらに空気が乾燥してしまうため、設定温度は20～23℃を目安にし、なるべく足元を中心に暖めましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器で部屋の湿度を60%を目安に保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすると、乾燥しにくくなります。

### ★ 小さながまん

1歳を過ぎたら、すぐに要求を叶えるのではなく、少しのがまを教えていきます。手が離せないとき少しだけ待たせる、順番を教える、欲しがっても不要な物(お菓子、好きなキャラクターの付いた物、すぐあきてしまうようなおもちゃ等)は与えずぎない、決まった時間になったらまだ遊びたくても布団に入る など。目を見て優しく、理由を添えてがまを教え、がまんができたならほめてあげます。自分を抑えることができ、そして人を思いやることのできる子に育ちます。