



# ほけんだよい



日差しが厳しい季節となりました。この暑さで食欲が落ち、体力も消耗しやすいため体調管理が重要です。園でも熱中症対策をしながら活動を行っておりますが、暑さで身体が疲れやすくなっているため、お家でもたっぷり休息や睡眠をとれるといいですね。また去年の8月、園ではRSウイルス感染症が流行しました。今年度は感染拡大には至っていませんが、7月時点で感染が確認されているため手洗いや手指衛生といった基本的な対策を徹底し、残りの夏も元気いっぱい過ごしていきましょう！

## RSウイルス感染症に注意！

RSウイルスは感染力がとても強く、**2歳までにほぼ100%の乳幼児が少なくとも一度は感染するとされています**。以前まで秋に流行が多く確認されていましたが、近年では春～夏にかけて感染がみられ夏に感染のピークに達するケースも報告されているため十分注意が必要です。

### 感染経路は？

感染は**飛沫・接触感染**といわれています。子ども同士での咳やくしゃみ、気道の分泌物が付着した玩具をしゃぶることで感染します。

### 潜伏・感染期間は？

潜伏期間は**2～8日**(典型的には4～5日)、症状改善までは**7～12日**ほどかかります。

### 診断・検査は？

鼻の奥を細い綿棒でぬぐい、抗原を検出する迅速キットを用いて行われます。**保険適用での検査は、基本的に1歳未満の乳幼児・基礎疾患がある場合**など重症化リスクが高いお子さまに限られています。1歳以上でも自費(約2000～8000円)で検査できるクリニックもあります。

### 治療方法は？

**特効薬はなく、症状を和らげる対症療法が基本**です。自宅では十分な**水分補給**と**安静**を心がけ、発熱や咳などの症状に対しては解熱剤や去痰薬を使用します。

発熱

鼻汁

激しい咳

★注意が必要な症状★

- ・「ゼーゼー」「ヒューヒュー」といった呼吸音が鳴る
- ・呼吸回数の増加、呼吸が浅い
- ・口唇色、顔色が悪い

※特に生後6カ月以内の感染は、**細気管支炎や肺炎など重症化する危険性！！**

### 予防するには？

- ・水と石鹸での**手洗い**
- ・おもちゃやドアノブの**消毒**
- ・タオルの共用は避ける
- ・流行期は人混みを避ける

### 受診の目安は？

呼吸が苦しそう、食事や水分摂取ができない時は医療機関の受診をご検討ください。

### ホームケアの方法は？

- ・呼吸が苦しそうな時は**背中を優しくたたく**、身体を起こすように**抱っこ**するなどしてあげてください。
- ・ぐったりしていなければ**入浴可**(無理のないように)。
- ・部屋が乾燥しないように**加湿**をしましょう

8月  
7日は

## 鼻の日

～鼻にはこんな役割があります～

- ・呼吸する
- ・においをかぐ
- ・空気中のウイルスや細菌、ほこりなどが体に入るのを防ぐ

鼻をかむ時は・・・

やさしく・片方ずつ

## 鼻を大切に!!

長引く鼻水・鼻づまり  
を放置しないように  
しましょう



鼻の中に侵入したウイルスや細菌などにより副鼻腔の粘膜が腫れて、鼻腔と副鼻腔をつないでいる穴が塞がってしまうことがあります。すると、副鼻腔に鼻水や膿がたまり、**副鼻腔炎**が起こります。鼻水や鼻づまり、咳、痰などに加えて**鼻の中に悪臭を感じる、臭いに鈍感になる、後鼻漏、頭痛**などが起こることがあります。子どもはそれらの症状から、「**しっかり眠れない・食べられない・遊べない**」につながります。

## とびひ

が増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月終わりに9月ごろに多くなります。虫刺されの痕や傷に菌がついて発症することが多いようです。「傷がジュクジュクしている」「中々傷が治らない」というのがとびひの始まりのサインです。やがて痒みの強い水泡ができます。これをかきこわした手で他の所をかくと、そこにもとびひが広がります。



### 主な症状

- ▶ 皮膚に小指の爪くらいの**水泡**ができる
- ▶ **水ぶくれ**や赤くジュクジュクした、**ただれた状態**になる
- ▶ **強いかゆみ**がある

### 家庭での手当

- ▶ ジュクジュクした部分は**ガーゼ**で覆う。  
皮膚科で処方された薬があれば塗布してからガーゼで覆う。
- ▶ 湯舟にはつからず、**シャワー**で洗い流して**清潔を保つ**。
- ▶ 湯上りは**こすらず拭き**、薬を塗る。

### おねがい

- ・8月はお盆休み等お休みが増えるため、体調不良や怪我、事故等に気を付けてお過ごしください。
- ・お休み中も生活リズムが崩れないように注意しましょう!
- ・発熱や頻発する咳、発疹等感染症状がある時は早めに受診して頂き、感染症と診断された場合には必ず園にご連絡いただきますようお願い致します。