



1月のほけんだより

令和4年1月発行
はごろも保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？ 不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？ 毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。先月は、本園で、水痘（水ぼうそう）、RSウイルス感染症、手足口病が流行っていました。

気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

RSウイルス感染症とは

RSウイルスは、急性の呼吸器疾患を起こすウイルスです。新生児と乳児では細気管支炎と肺炎を起こす最も重要なウイルスで、年齢が低いほど重症化しやすい傾向があります。風邪のような軽い症状も含めて多くの子どもが罹ります。また、乳幼児突然死症候群（SIDS）の原因の一つとも考えられており、注意が必要な感染症です。飛沫や接触で感染し、感染力が強く、一方では免疫が十分にできないため、繰り返し感染し、だんだんと抵抗力ができてきます。そのため、回数が増えるほど症状は軽くなり、2歳以上では「鼻かぜ」程度になることが多いようです。

<症状>

軽症の場合では、発熱、咳、鼻水などの風邪ですみませんが、症状の重い場合では細気管支炎といって、肺の奥にある気道の末梢部に炎症を起こし、喘息のようにゼーゼーします。年長児は、それほどひどくなりませんが、夜になって咳が急に悪化する事があるので注意しましょう。呼吸困難をおこすと命にかかわることもあるので、以下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診して下さい。



呼吸困難のサイン

- * ひどく咳き込んで唇や顔色が青い
- * 息をすると胸の上部や喉がぺこぺこへこむ
- * 肩を大きく上下させて息をしたり、呼吸にあわせて頭を前後に振るような動きがみられる
- * 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- * 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる

特に乳幼児や以下にあげる基礎疾患のある場合、重症になることがあるので、注意が必要です。

- * 妊娠 36 週未満の早産児
- * 神経・筋疾患
- * 慢性肺疾患
- * 免疫不全症候群
- * 先天性心疾患（軽症例を除く）

<潜伏期間>

潜伏期間は、3～5 日間で、他人へ感染させる期間は発症して 5～12 日前後ですが、1 ヶ月近く感染力があ

<治療>

今のところRSウイルスに対する根本的な薬はなく、対症療法が主になります。早目に受診し、こじらせないようにしましょう。

<登園のめやす>

呼吸器の症状が消失し、全身状態が良好であることがめやすですが、医師の判断に従って下さい。登園の際は、園に備えてあります「登園許可証明書」に保護者が記入、捺印し提出して下さい。