



# ほけんだより

2023年12月

寒い日が続き、季節はすっかり冬になりましたね。今年は、夏から急に冬になったような気候で咳や鼻水など、体調を崩している子ども達が多かったように思います。これから本格的な冬になり、様々な感染症の流行が予想されます。みんなで寒さに負けず、元気に過ごしたいですね。

## 気をつけよう！冬の感染症



### ☆RS ウイルス感染症☆ 潜伏期間・・・4～5日間

原因：RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

症状：鼻水や咳などの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。

対応：早めに受診し、こじらせないようにする。

### ☆溶連菌感染症☆ 潜伏期間・・・2～5日間

原因：溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫感染。

症状：高熱が出ることもあり、のどの腫れ、嘔吐、頭痛などの症状が現れる。筋肉痛や中耳炎を起こすことも。発熱から2～3日程経つと全身に発疹が出たり、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れたりする。

### ☆マイコプラズマ肺炎☆ 潜伏期間・・・14～21日間

症状：最初は風邪と似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始める。1ヶ月くらいしつこく続くのが特徴。特に早朝や就寝前に、ひどく咳き込む傾向がある。

対応：潜伏期間が長く、感染源の特定は困難だが、熱やアルコールに弱いので、消毒液を使用することで予防ができる。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行う。

### ☆インフルエンザ☆ 潜伏期間・・・1～3日間

原因：咳・くしゃみによる飛沫感染、便に排出されるウイルスなどによる接触感染。

症状：悪寒やのどの痛み、咳、鼻水などの風邪の症状から始まり、40℃前後の高熱が出て頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状がでる。

対応：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必要。発症した後5日経過し、かつ、解熱後3日経過するまで登園停止。

### ☆感染性胃腸炎☆ 潜伏期間・・・1～3日間 ※治療証明書が必要

原因：ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だがノロウイルスの場合は、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増え、微量の菌でも感染する。

症状：激しい嘔吐、下痢、発熱の症状が現れる。ロタウイルスの場合は激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出る。

対応：激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。ノロウイルスの場合は、症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出ることもあるので、十分な注意が必要。

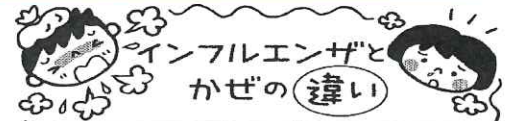
で困っている感染症については治療証明書は不要ですが、かかりつけの医師に従い、こども園での集団生活に適應できる状態に回復してから登園するようにご配慮ください。

知っておこう

### おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行すること	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします