



ほけんだより

2026年 1月 鴨島中央認定こども園

寒さが一段と身に染みる時期となりました。この時期には様々な感染症が流行しやすい季節です。こまめな手洗い・うがいを行い、規則正しい生活を心がけ、健康に過ごせるようにしましょう。

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。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。

対応：抗生素で治療する。症状が消えても独断で薬の服用をやめないように。

☆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日遅れて咳が始める。1ヶ月くらいしつこく咳が続くのが特徴。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向がある。

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。

☆感染性胃腸炎 潜伏期間…1～3日間 ※治癒証明が必要です※

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、ロタウイルスの場合は、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。

☆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出る。

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。

下線のある感染症については、治癒証明書は不要ですが、かかりつけの医師の診断に従い、こども園での集団生活に適応できる状態に回復してから登園するようご配慮ください。



嘔吐物の処理方法

用意する物

- ・使い捨て手袋
- ・使い捨てマスク
- ・バケツ・雑巾
- ・ビニール袋
- ・消毒液（塩素系漂白剤など）

