



ほけんだより 12月号



桜ヶ丘第一保育園
2024.12.2

窓を閉め切って暖房をかけていると、部屋の空気はどんどん汚れて乾燥し、風邪やインフルエンザなどのウイルスも浮遊しやすくなります。1時間に1回は窓を開け、新鮮な空気を取り入れましょう。

知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

潜伏期間: 1~4日(平均2日)

インフルエンザウイルスに感染することで発症します。ウイルスはA型・B型・新型などがあり、その年によって流行する形が異なります。感染力が強く、大流行になることもあります。

症状

39℃近い発熱に伴い、関節痛・倦怠感・咳・鼻水・喉の痛みがあり、風邪よりも強く症状が出ます。乳幼児の場合、脳症・肺炎などの合併症に注意が必要です。

***症状が出た後5日を経過し、かつ熱が下がった後3日経過したら登園できます。登園許可書は必要ありません。**

RSウイルス

潜伏期間: 4~6日

RSウイルスに感染することによって発症する呼吸器の感染症です。何度も感染と発病を繰り返し、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の乳幼児が感染するとされています。非常に感染力が強く、集団感染しやすい疾患です。

症状

39℃近い発熱・激しい咳・鼻水・喘鳴などがあらわれ、通常1~2週間で軽快します。呼吸困難などの重篤な症状が出た場合、入院が必要になります。

***登園許可書は必要ありませんが、咳が強く出ている間は登園できません。医師の許可を得て登園するようにしましょう。**

肺炎

潜伏期間: 2~3週間(マイコプラズマ)

肺炎の種類の主なものとして、「ウイルス性」「細菌性」「マイコプラズマ」が挙げられます。乳児に多いのはRS・インフルエンザ・アデノ・ヒトメタニューモ・ライノなどのウイルス性、幼児に多いのは微生物であるマイコプラズマ肺炎です。

症状

39℃近い発熱・咳・鼻水などの風邪症状で始まります。高熱が続き、痰がからんだ咳が出てきたら肺炎の疑いがあります。マイコプラズマ肺炎の場合、発熱や頭痛・喉の痛み・乾いた咳が1か月くらい続きます。



ウイルス性胃腸炎(ノロ・ロタウイルスなど)

潜伏期間: 12~48時間(ノロ)
24~72時間(ロタ)

冬に流行する胃腸炎はほとんどがウイルス性です。ウイルス量が少量でも感染するので、しばしば集団感染を引き起こします。ノロウイルスは牡蠣やホタテ等二枚貝の消化管に潜んでいて、食べることにより発症する可能性が高くなります。

ロタウイルスは0~2歳の乳児が罹りやすい胃腸炎です。

ウイルス性胃腸炎は、乳幼児で嘔吐・下痢が続くと脱水になりやすいため、注意が必要です。

症状

ノロウイルス・下痢・嘔吐・腹痛で、発熱は軽度です。「お腹の風邪」と診断されることもあります。ロタウイルス・激しい嘔吐、白~灰色の粘土のような水様性(米のとぎ汁のような)の便が1日に何度も出ます。嘔吐は1~2日でおさまりますが、下痢は1週間以上も続くことがあります。

***嘔吐・下痢などの症状がおさまり、普段の食事がとれるようになれば登園できます。**

***症状がおさまっても2~3週間は便にウイルスが含まれます。オムツの取り扱いに注意が必要です。**

年末年始の急病に備えましょう

年末年始は、ほとんどの医療機関が休診となります。お子さんの急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけ医のほか、地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。

また、保険証・マイナンバーカードや乳児医療証も忘れずに持っていきましょう。

