

# 12・1月号ほけんだより

令和4年11月30日 幼保連携型認定こども園二川目保育園

せきの風邪、おなかの風邪(感染性胃腸炎)がはやいやすい時期になってきました。年末年始であたらしい時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗い・うがいで風邪を予防しましょう。

油断  
しないで

## RSウイルス感染症

秋から冬はRSウイルス感染症が流行しやすい季節です。RSウイルスは身近なウイルスで、免疫のある大人にはごく軽い風邪ですが、初めてかかる子ども、特に6か月未満の赤ちゃんでは症状が重くなります。家族全員で予防しましょう。

**Q** せきの風邪って聞いたけど、どんな病気？

**A** せきが出て、呼吸がゼロゼロするほか、高い熱が出ることも。

RSウイルス感染症は、「せきがひどい風邪」と思っている人が多いようですが、特に乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。せき以外にも「ゼイゼイする息苦しき」を伴い、夜眠れなくなってしまうことも。また、症状の回復後に中耳炎の合併もしばしば見られます。

**Q** なぜ注意が必要なの？

**A** 小さい子どもほど重い症状が出ます。

RSウイルス感染症は、初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

- 呼吸に合わせて肩を動かす
  - 呼吸するとき胸がへこむ
  - ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い
- などは、息苦しきがひどいサイン。早めに受診しましょう。



**Q** 治すにはどうすればいい？

**A** 特効薬はありません。安静にして休ませましょう。

RSウイルスに効く薬はありません。ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するには、「ゼロゼロした呼吸音やせきが治まり、元気に過ごせる(呼吸器症状が消え、全身状態がよい)」状態まで回復している必要があります。



**Q** 予防に必要なことは？

**A** 周囲がマスクをつけ、こまめに手を洗いましょう。

RSウイルス感染症は、2回目以降の感染では症状が軽くなるのがほとんどで、大人では軽いせきが出る程度のこと。そのため、周囲の人が知らないうちに、子どもにうつす可能性があります。せきや鼻水の症状があるときは、大人がマスクをつけましょう。また、ウイルスは手を介してもうつるので、こまめに手を洗いましょう。



吐いた！ しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

**1** 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾(捨てられるもの)を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒液



6%の原液の場合、ペットボトルのキャップ4杯

+

水1L

**2** 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

**3** 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

### 汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



**4** よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

## インフルエンザの予防接種が始まりました

今シーズンはインフルエンザの流行が懸念されています。インフルエンザへの感染や、かかってしまった時の重症化を予防するために、予防接種をする事が重要です。

### <特性>

感染した場合に肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。

### <12歳までの子どもは2回の接種が必要>

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるのが望ましいと言われています。

### <効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間>

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### <効果は約5か月持続する>

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月です。

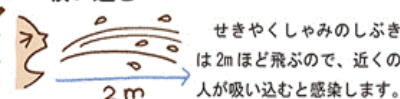


## ウイルス、どうやってうつる？

ウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき(飛沫)と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりする事で感染します。



**1** ウイルスを含むしぶきを吸い込む



**2** ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきまます。ただし、手についただけでは感染しません。

感染!

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についていても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

蔓延する新型コロナにより、「コロナ」への恐怖が注目されているかと思いますが、忘れてはいけないのがコロナ以外にも多くの感染症が存在するという事です。

冬に流行する感染症は、「インフルエンザ」「RSウイルス感染症」「ノロウイルス・ロタウイルス」「溶連菌感染症」です。

コロナ対策もしながら、他の感染症にも十分気をつけ、子どもたちの健康を守って行きましょう。

### <なぜなぞクイズ>

- ① つめたくってしろくて すぐにおおきなまくらはなんだ？
- ② サンタさんは ピンク 黄色 赤 どの色の花が好きかな？

<先月の答え> ①どんぐり ②なし





