

たけのこ

監修：浜町小児科医院 遠藤郁夫先生



立冬を過ぎ、日に日に冬らしくなっています。予防の為に、急激な気温差に体調を崩してか、マスク姿の保護者の方々をお見掛けする割合が増えてきました。空気が乾燥するこの季節は、ウイルスにとっては居心地の良い快適な空間となります。寒さで体力が低下すると、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。風邪をひかない様にする為には、疲れにくい体を作ることが大切です。栄養をしっかり摂り、生活リズムを整えていきましょう。

冬場に多くなる感染症に注意しましょう！

11月号では【感染性胃腸炎】【RSウイルス感染症】【溶連菌感染症】【気管支炎】についてお知らせしました。

今月は【マイコプラズマ肺炎】と、再度【RSウイルス感染症】についてお知らせさせていただきます。(症状が風邪と似ており、軽く見過ごしてしまいがち。小さな子への影響は強いので、症状が出たら慎重に見極めましょう。)

★熱は下がったけど、いつまでも止まない咳・・・

それってもしかして【マイコプラズマ肺炎】じゃない?★

マイコプラズマという微生物の感染によって起こる肺炎です。全身のだるさや頭痛が初期症状で、熱も少しずつ高くなり、2～3日後に乾いた強い咳が出始め、呼吸が苦しくなることもあります。熱は数日で下がりますが、咳は数週間から1か月ほど続くことがあります。

【潜伏期間】 14～21日

【感染経路】 飛沫感染・接触感染

【登園基準】 発熱や激しい咳が治まっていること

★鼻水が出るし、咳も出るな・・・風邪をひいたかな？

それってもしかして【RSウイルス感染症】じゃない?★

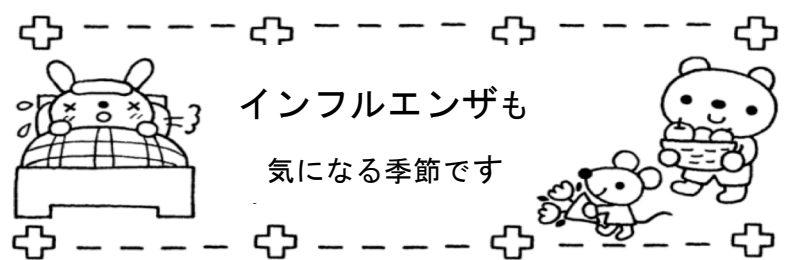
RSウイルスの感染症によって起こる呼吸器の感染症です。咳や喘鳴(ゼーゼーという呼吸音)が特徴です。軽い風邪で終わることもあります。乳児や基礎疾患を持つ子どもは肺炎や気管支炎を引き起こし、重症化することがあります。1歳までに約50%以上、2歳までにはほぼ100%感染します。一度の感染では免疫ができず、何度も感染することがあります。大人は感染しても症状が軽く、感染していることに気付かずに、子どもにうつしてしまうことがあるため、咳やくしゃみを浴びせない、鼻をかんだ後は手洗いするなど予防対策をしっかりと行う様に心掛けたいものです。

【潜伏期間】 2～8日

【感染経路】 飛沫感染・接触感染

【登園基準】 重篤な呼吸症状が消失し、全身状態が良い事

～大人も子どもも感染症にかかった場合は



インフルエンザの最流行期を前に「予防接種を受けてきた。」「予約をしに行ったけど、ワクチンが無いらしい…」などといった話を耳にします。罹患すると、一定期間登園・登校・出勤などが禁止されるため、誰もが避けたい感染症のひとつです。

インフルエンザは予防接種を受ければ“絶対に”感染しないわけではありません。日頃から生活リズムを整え、流行期の過ごし方を気を付けるなど、予防対策に努めることが大切です。

★外出後はうがい・手洗いを行う。

★早寝・早起きを行う。

★3食きちんとバランス良く食事を摂る。

★適度な湿度・換気を心掛ける。



「インフルエンザかな？」病院に受診するタイミングは？

「周囲で流行っているし、発熱したからインフルエンザだろう…」と、早々に受診してみたら、結果は陰性。帰宅後に症状は悪化、再度の受診で今度は陽性反応が出た。などという話はよく聞きます。病院によっては正確な迅速検査が可能なキットを導入しており、発熱直後でも診断がつくケースもありますが、あまり普及していない様です。体調が悪い時に、家と病院を何度も往復しない為にも【発熱から12時間～48時間以内】を目安に病院に受診するようにしてみましょう。

※インフルエンザのウイルスは発症から48時間まで増え続けます。

インフルエンザの薬は48時間以内の服用で、高い効果を発揮するのでこのタイミングがベストであると云えるでしょう。



★歯科検診を行いました★

年齢が高くなるに従って虫歯がある子が多く、乳歯が永久歯に及ぼす影響も考えると、早期の治療が大切です。唾液の分泌量が減る就寝前の子どもの歯磨きは、保護者の方が【仕上げ磨き】を行う様にし、虫歯の予防に努めましょう。

★感染症のクラス別日々発生状況・感染症発生の掲示にご注目下さい



感染症は早期の対策が重要です。その為に、園では発生状況をお知らせして