



9月半ばを過ぎ、涼しくなってきましたね。ですが、日中はまだまだ暑く気温差があるこの時期、体調を崩すお子さんが増えてきました。熱、鼻水その他、咳がひどくなるお子さんが多くみられ、RSウイルス感染症も流行ってきました。

早めに対処をして、元気に楽しくこの時期を過ごしたいですね。



## せき

- ・ウイルスや細菌、花粉などの異物を体の外に出すための体の反応です。
- ・気温差や乾燥といった気候の変化が刺激になって出ることもあります。



## お家でのケア

### ○水分補給



のどが乾燥していると、刺激になって咳が出やすくなります。また、水分を取るとからんだ「たん」が少しの咳で出しやすくなります。少量ずつこまめにとりましょう。

### ○室内の乾燥に注意する

空気が乾燥すると、のどが乾燥し、たんが固くなって出しにくくなります。湿度は50～60%、温度は24～25℃くらいがいいとされています。



### ○食事

咳はとても体力を消耗します。のどごしが良く、水分の多いものをとりましょう。

### ○安静にする

活発に動くと咳が出やすくなってしまいます。体力を回復させるためにも安静が必要です。

### ○楽な姿勢にする

せき込んでいるときは、横になるより座るとよいです。赤ちゃんは、たて抱きがよいでしょう。寝るときはタオルなどを使って上半身を高くしてあげると呼吸がしやすくなります。仰向けより横向きのほうが楽になります。



## RS ウイルス

- ・潜伏期間（感染してから体に症状が出るまでの期間）は4～6日。
- ・感染経路は咳やくしゃみなどによる飛沫感染や接触感染です。
- ・1歳までに半数以上、2歳までにはほぼ100%感染します。
- ・鼻水や咳など風邪のような症状が出ます。
- ・繰り返し感染しますが、徐々に免疫ができて軽い症状で済むようになります。
- ・乳児が感染した場合は重症化しやすいので注意が必要です。
- ・医師の判断で「呼吸器症状が消失して全身状態がよいこと」が登園の目安になります。

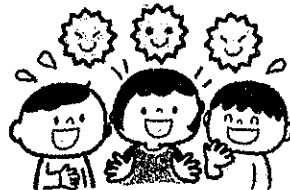
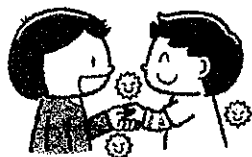


## 予防

- ・手洗い、うがい、マスクが大事ですが、これらは小さな赤ちゃんが行うことは難しいです。大人がウイルスを運ぶことのないようにしっかり予防しましょう。

保育園では、日々おもちゃや身の回りの触れるところの洗浄や掃除を行い、適宜消毒を行っております。

しかし、保育園は集団生活の場であり、子供同士の密着、おもちゃの共有など避けられないところがあります。



咳はしぶきが2メートル飛ぶといわれています。集団生活において咳の風邪はあっという間に広がってしまいます。



咳はとても体力を消耗します。そのため、無理をすると悪化して治りが悪くなってしまいます。息をしたときに、ゴホゴホ、ゼーゼー、ヒューヒューと音が聞こえる時は、早めに受診をしましょう。



なかなかすっきりせずお休みが長期必要となると、お仕事をしながらの育児は大変なことと思います。お困りの際はいつでもご相談ください。