



9月に入りましたが、まだまだ毎日暑いですね。水分をこまめにとって熱中症に気を付けましょうね。ここ最近、「ヒトメタニューモウイルス」という名前の感染症が流行っております。咳や熱が主症状です。季節の変わり目であり体調を崩しやすい時期でもありますので、おかしいと思ったら早目に対処しましょう。

ヒトメタニューモウイルス感染症の特徴

- 潜伏期間は4～6日   
- 感染経路はくしゃみや咳による飛沫感染、ウイルスが付いた手から口や鼻目を触ることで感染する接触感染
- 主な症状は・咳（多くの場合1週間程度続く）
・熱（4～5日程度続く）
・鼻水  
- 1回の感染で免疫が獲得できず、何度か繰り返し感染する
（徐々に免疫がつき、症状が軽くなる）
- 症状が出てから1～2週間はウイルスの排出が続くため、この期間は他人に感染させる可能性がある

予防

手洗い、うがい、マスクが大事ですが、これらは小さなお子さんが徹底して行うことは難しいです。手洗い、うがいができるお子さんには大人がしっかり見守り、うまくできないときは手助けしてあげましょう。うがいができない小さなお子さんにはこまめに水分を取らせのどを潤してあげましょう。

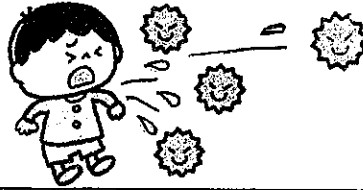


登園の日安

解熱し咳等の症状が安定した後、医師の指示に基づき登園が可能となります。
（登園許可証の提出をお願いします。）



咳は、しぶきが約 2 メートル程飛びそうです。保育園は集団生活の場であり、小さなお子さんが感染対策を徹底することは難しく、流行り始めるとあっという間に集団感染となってしまいます。咳はすればするほど体への負担は大きくなり回復に時間がかかってしまいます。症状が見られたら早めに受診しましょう。



咳が出るときのお家でのケア



○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、水分の多いものを取りましょう。

○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。また、仰向けより横向きのほうが楽になります。



ヒトメタニューモウイルス、RS ウイルス、手足口病、ヘルパンギーナ、コロナウイルス……。今年はいろんな感染症が流行りますね。予防して気を付けていてもかかってしまう時があります。日頃から、手洗いうがいを習慣にし、ウイルスや細菌に負けない体づくり（・早寝早起き・1 日 3 食いろんなものを食べる）をして免疫力（ウイルスや細菌と戦って体を守る力）を高めましょう。