



4月も半ばを過ぎました。新しい生活にも慣れてきたでしょうか。最近では、咳や鼻水の症状のお子さんが多くなってきました。RSウイルスと診断されたお子さんもおります。環境の変化、春の寒暖差などで体調を崩しやすい時期です。早めに対処をし、長引いたり悪化するのを防ぎましょう。

RSウイルス感染症の特徴

- 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
- 1歳までに半数以上、2歳までにはほぼ100%感染する
- 咳や鼻水など風邪のような症状が出る
- 何度も感染する可能性があるが、徐々に免疫ができて軽い症状で済むようになる
- 乳児が感染した場合は重症化しやすいので注意が必要



予防



- 手洗い、うがい、マスクが大事ですが、これらは子供がしっかり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。

RSウイルスと診断された場合、登園できるようになるには医師の登園許可証が必要です。保育園に用紙がありますのでお声がけください。長岡市のホームページからもダウンロードできます。

咳が長引くと体力を消耗し、症状が治りにくくなります。早く治るには安静にして咳をしない時間を作ることが必要です。RSウイルスに限らず下記のような咳が出る場合は熱がなくてもお迎えをお願いしております。

- 休みなく咳をしている
- 咳がひどくて食べられない
- 咳がひどくて遊べない
- 咳がひどくてお昼寝ができない

ご理解とご協力をお願いいたします。



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



咳が出るときのおうちでのケア



○ 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、水分をとると痰(たん)が少しの咳で出しやすくなります。少量ずつでよいのでこまめに取りましょう。白湯、水、お茶が望ましいです。

○ 室内の乾燥に注意する

空気が乾燥すると、のどが乾燥し、痰が硬くなって出しにくくなります。湿度は50~60%、温度は24~25℃くらいがよいとされています。



○ 食事

咳はとても体力を消耗します。のどごしがよく、水分の多いものをとりましょう。

○ 安静にする

活発に動くと咳が悪化してしまいます。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

咳込んで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。寝るときはバスタオルや枕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方が楽になります。



症状がすっきりせずお休みが続くこともあり、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。長岡市では病後児保育を行っているところがいくつかございます。資料が保育園にありますので必要な際はお声がけください。

~正しく体温を測りましょう~

登園前に検温をお願い致します。体温は時間や測り方でずいぶん変わってしまうので、運動後や食後は避け、以下のように正しく測りましょう。



脇の下の汗を拭く。



脇の下の中央部分に
体温計の先を当てる。



体温計を下から45度の角度
になるように挟み、脇をき
ちんと閉じて数分間待つ。



下から突き上げるようなイメージで差し込んで挟みましょう。