

新年度が始まって1か月以上過ぎました。新しい生活にも慣れてきて笑顔もたくさん見られるようになりました。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。環境の変化や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。また、暑くなってきましたので、熱中症、あせも、虫刺され、とびひについても載せましたのでお読みになってください。

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、これらはこどもがきちんと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。

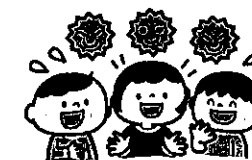
咳が長引くと体力を消耗し、症状が治りにくくなります。早く治るには安静にして、咳をしない時間を作ることが必要です。RSウイルスに限らず下記のような咳が出る場合は熱がなくてもお迎えをお願いしております。

- ・ 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



この場合、次の日はご家庭等で安静にして様子を見ていただきたいと思います。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。



咳が出る時のおうちでのケア

○ 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。



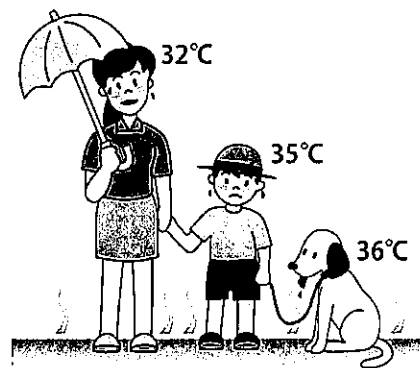
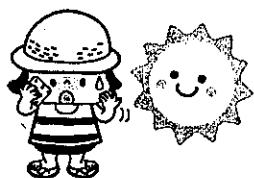
いつまでも咳や鼻水が続くとき、中耳炎や副鼻腔炎になっていることがあります。子どもは風邪が長引くとこれらの症状になりやすいです。いつまでも咳や鼻水が治らない、耳を触るといときは耳鼻咽喉科を受診してみましょう。耳鼻咽喉科は0歳から受診できます。

症状がすっか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。



熱中症 子供は熱中症になりやすいです！（右図）

背が低く地面からの照り返しの影響を大きく受けてしまいます。
大人が暑いと感じるときは子供はもっと暑いと思ひましょう。



※ 地面に近いほど気温が高くなる

○ 予防のポイント

- ・ 外では必ず帽子をかぶり、日陰のあるところで遊びましょう。
 - ・ 外遊びは 30 分程度で切り上げましょう。
 - ・ 遊び中は 15～30 分に一度水分がとれるように大人が声掛けしましょう。（水かお茶）
 - ・ 水分を欲しがったときは、「あとで」と言わず、すぐ飲ませましょう。
 - ・ 経口補水液などは常に飲むのではなく、たくさん汗をかいたときに飲みましょう。
 - ・ 室温 25～28℃、湿度 40～60%の**両方を満たす**ように、エアコンと扇風機を併用しましょう。
- （例えば……室温 27℃でも、湿度が 70%なら熱中症になる危険があります。）

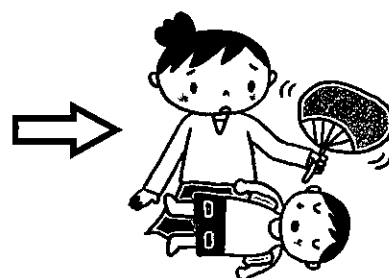


○ 熱中症かも！？というときは

- ・ 涼しい場所に移動して体を冷やし、冷やした水分や経口補水液を補給しましょう。
《簡単な経口補水液の作り方……水 1 ℓに 1～2g の食塩（ひとつまみ約 1g）》

体の冷やし方

衣類を緩め、ハンカチでくるんだ保冷剤や濡らしたタオルで首、わきの下、太ももの付け根などの太い血管部分を冷やしましょう。肌を濡らし、うちわなどであおいでも良いでしょう。



水分が取れずぐったりしている、というときは無理に飲ませず急いで受診しましょう！

参考資料「環境省熱中症環境保健マニュアル 2022」

あせも

- ・ 汗はこまめに拭いてあげ、着替えましょう。（お出かけ時は着替えをもって出かけましょう。）
- ・ 綿やガーゼ素材、速乾性のある素材の服を着ましょう。
- ・ 髪を短く切る、長い髪はまとめましょう。
- ・ かゆいときは、冷やすと和らぎます。
- ・ 薬を塗るときはシャワーやぬれタオルなどで汗を拭きとってからにしましょう。



汗をかくことも大切です。

いつも快適だと、体温調節する必要が無く、気温の変化についていけなくなります。
たっぷり汗をかく経験をすることは大切です。その後のケアをしっかりしましょう。

虫刺され

- ・ かゆいときは、患部をよく洗ってから冷やすと和らぎます。
- ・ 薬をつけるときは、患部を洗ってきれいにしてからにしましょう。
- ・ ガや毛虫の毛や粉が付いた場合、粘着テープで取ってから洗い流しましょう。
- ・ ハチに刺された場合、針が残っているときは、毛抜きで抜くか横に払いのけてから洗い流し冷やしましょう。気分が悪い、息苦しい、じんましんなど不調が見られたらアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう！！



※ 保育園では現在、ムヒを用意しております。ご不明な点がございましたらお声掛けください。

虫よけ対策について

保育園では衣類に貼る虫よけ剤や虫よけスプレーは、口に入れたり舐めるおそれがあるため、3 歳児以上（にじ、はな組以上）でお願いしております。使用時は保育教諭にお知らせください。虫よけ対策としては、蚊取り線香、蚊取りマットの用意をしております。

とびひ

あせも、虫刺され、すり傷などをかき壊した手で体のあちこちを触ることで、細菌が感染して起こる皮膚の病気です。人に感染します。診断された場合、登園許可証が必要です。

◎ とびひにならないために

- ・ 手洗いを習慣にし、爪は短くしておきましょう。
- ・ 爪や鼻の中に色々な菌がいるので、鼻の中に指を突っ込んだら手を洗いましょう。
（その手であちこちかいてしまうため）
- ・ あせもや虫刺されなど皮膚トラブルは、早めに対処をしてかき壊さないようにしましょう。
- ・ かき壊して皮膚がジュクジュクしていたら早めに受診しましょう。

