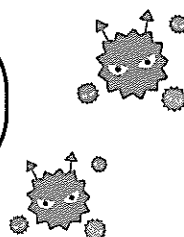
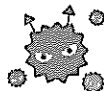


9 月に入り朝夜が涼しくなってきましたね。保育園では咳や鼻水の症状のお子さんが増えております。近隣では RS ウイルス感染症が流行っているようです。季節の変わり目で寒暖差が大きくなり体調を崩しやすい時期です。早めに対処をし、長引いたり悪化するのを防ぎましょう。

咳をするとしぶきが 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。



咳が長引くと体力を消耗し、咳をするほど悪化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

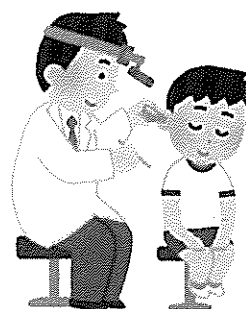


この場合、次の日はご家庭等で安静にして様子を見ていただきたいと思います。
ご理解とご協力をお願いいたします。

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いやすいです
いつまでも咳や鼻水が治らない、黄緑色の鼻水がずっと出る、
耳を触ってばかいい、というときは、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。



新潟県内警報発令中



りんご病

頬がリンゴのように赤くなり、手足などにまだらに赤い発疹が出ます。
赤くなるころは感染力はほとんどないが、医師の診断、登園許可証が必要です。

長岡市で報告数の多い感染症

1. 新型コロナウイルス
2. 感染性胃腸炎
3. RSウイルス



長岡市で増加している感染症

1. 新型コロナウイルス
2. RSウイルス
3. 咽頭結膜熱



RSウイルスは近隣で増えています。
注意しましょう。
りんご病は保育園で少し増えています。

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。

○ 室内の乾燥に注意する

湿度は50～60%、温度は20～25℃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。

