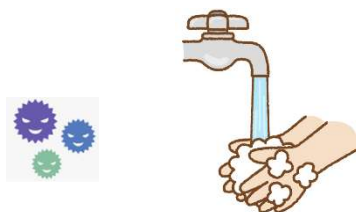




お盆が過ぎ、夜は秋の虫の声が聞こえるようになりましたが、まだまだ毎日暑いですね。現在新潟県内では手足口病が流行しています。保育園では発熱でお休みのお子さんが多く、手足口病・アデノウイルスのほかRSウイルスと診断されているお子さんもあります。毎日暑くて疲れやすいこの時期、しっかり体を休めましょう。

夏風邪ウイルスは唾液や便からしばらくウイルスが出続けます！

手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）、アデノウイルスなど夏に流行る感染症は症状が治まっても、**唾液や鼻水から1～2週間、便から2～4週間ウイルスが排出されます**。これらのウイルスはアルコール消毒が効きにくいタイプなので、トイレやオムツ替えの後、食事の前は**石けんでしっかり手を洗いウイルスをこすり落としましょう**。



ここ最近RSウイルスも流行ってきました。近年は春から夏にかけて増加し、夏にピークを迎える傾向が見られます。

RSウイルス

潜伏期間 2～8日（4～6日）



特徴

- 発熱、鼻水、咳が主な症状で乳児や新生児は重症になることがある
- 生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼ100%の乳幼児が感染する**
- 1度かかっても十分な免疫が得られず**何度もかかる**可能性があるが徐々に症状が軽くなる
- 大人は軽い風邪症状で済むことが多い

予防

手洗い、うがい、マスク、咳をしている人には近づかない

登園の目安

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」

発熱のお子さんが増えています



発熱は病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って体を守っている最中の状態でもあります。

発熱時のおうちでのケア

● 水分補給

発熱により体の水分が失われるので水分補給は必要です。
少しずつでよいのでこまめに与えましょう。



● 食事の工夫

のど越しが良く、油ものを避けて消化に良いものを与えましょう。



● 衣服の調節

- ・ 熱が上がるときは寒がるので（悪寒）、重ね着したり布団をかけましょう。
- ・ 熱が上がりと暑がるので薄着にしたり布団を薄くしましょう。



● 冷やす

- ・ **悪寒の時は冷やしません。**熱が上がりと暑がったらアイスノンなどで冷やします。
- ・ 冷やすことは体の苦痛を減らす効果があります。下げる効果はありません。
- ・ 動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすと効果的ですが、本人が気持ちいいというところを冷やしてあげましょう。 例：おでこなど

からだがウイルスと戦っている間は、熱は下がりません。熱で体力が奪われるので、発熱している間は脱水にならないようにいつもより回数を増やしてこまめに水分をとり、しっかり睡眠をとしましょう。



いつでもどこでも水分補給を忘れずに



子どもの体は、約 7～8 割が水分です！

子どもは代謝が活発で水分が失われやすいためすぐに脱水になってしまいます。



【飲むタイミングの目安】

朝起きた時・お出かけの前後・お遊びの前後・お昼寝の前後・寝る前
お水やお茶を飲みましょう。



おしっこの色がいつもより濃いときは水分が足りていないサインです。
一口ずつでもよいのでこまめに飲ませてあげましょう。お出かけの際は季節問わず必ず水筒やマグを持って出かけましょう。

