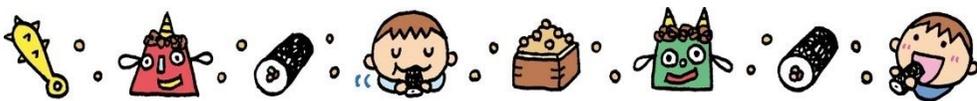




## 2月 ほけんだより

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。寒い時期はつつい窓を閉めきってしましますが、換気をしないと室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで空気が汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えをしましょう。



### RS ウイルス感染症

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われているため、毎年かかるお子さんも多いようです。症状が軽い場合は、風邪をひいた時と同様、水分補給・睡眠・栄養・保温に注意し、安静にして経過をみます。脱水気味になると、たんが粘り吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

#### 症状

4~5日の潜伏期間の後、鼻水・咳・発熱などの風邪に似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低体重児、生後6か月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかりと行い、予防しましょう。



令和6年1月25日  
松島さくら保育園 保健室  
坂本 小百合

### マイコプラズマ肺炎

長引く咳や、気管支喘息の症状を悪化させる原因の1つにマイコプラズマがあります。ウイルス並みに小さい「細菌」です。最初は風邪と似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が出始め、1ヶ月くらいしつこく続くのが特徴です。気道上に強い炎症をもたらし、繊毛運動の低下や上皮の剥離などの障害をもたらします。そのため、肺炎、気管支炎なども多いですが、咽頭炎・クループ症候群・細気管支炎などの原因にもなります。気管支喘息の憎悪因子としても知られています。年間を通じて発症しますが、秋~冬に多い傾向があります。潜伏期間は2~3週間とされ、合併症を起こさなければ、通常発症後2~4週で自然治癒します。



### 水ぼうそう

赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出始め、半日から1日で全身に広がり、強いかゆみを伴います。同時に、37~38℃の熱が出ることがあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3~4日で黒いかさぶたになって、かゆみが治まります。発疹は虫刺されによく似ているので、症状の出始めは注意が必要です。症状が出たらすぐに受診しましょう。予防接種を受けておくと、かかっても軽傷で済むことが多いようです。また、学校感染症に指定された病気なので、登園するには医師の意見書が必要になります。

#### おうちでは・・・

- 発疹をかきむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。
- お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしておくと、化膿しにくくなります。
- 口の中にも発疹ができます。おかゆなどの、消化がよく刺激の少ない物を与えましょう。