



# ほけんだより 12月号



令和6年11月29日  
石山くじら保育園

気温が低く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多く、冬から春先にかけては感染性の胃腸炎が流行しやすくなります。手洗い、うがいなどの感染予防を行い、冬を元気に乗り切りましょう。

## RSウイルス感染症 潜伏期間 4~6日

**原因** RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。

**症状** 鼻水やせきなどの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。



**対応** 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。

※気管支炎・肺炎などの合併症に注意

## インフルエンザ 潜伏期間 1~3日

**原因** インフルエンザウイルスの感染によって起こる。咳やくしゃみによる飛沫感染、便に排出されるウイルスなどによる接触感染。

**症状** 悪寒やのどの痛み、咳、鼻水などに風邪の症状から始まり、高熱が出てくる関節痛、筋肉痛などの症状が出る時もある。2~3日で熱が下がっても全身症状は1週間くらい続き、重い合併症もあるので、注意が必要です。

**対応** 出来るだけ医師の診察を早く受けましょう。消化の良いものを摂り、高熱による脱水症状を防ぐため、水分補給に気を付けましょう。

## 気管支炎

**原因** インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。

**症状** 熱が高くなり、たんがからんでゼロゼロという湿ったせきが長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることも。



**対応** 水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、せきはたんを体外に出すためにたいせつな反応なので、むやみに市販のせき止めを使うのは避ける。

## マイコプラズマ肺炎 潜伏期間 2~3週間

**原因** マイコプラズマという菌の感染によって起こる。異型肺炎ともいわれ肺炎の一種。しつこい咳や頑固な発熱が特徴。9歳以下の感染率が高い。



**症状** 咳、発熱・頭痛などの風邪の症状。乾いた咳は徐々に激しくなり、痰も出る。発熱やほかの症状が治まっても、咳はひどくなる。

**対応** 近年、薬の効きにくいマイコプラズマ肺炎も増えてきており、早めの受診が大事。

※中耳炎・鼓膜炎・発疹などの合併症に注意。

## 溶連菌感染症 潜伏期間 2~5日

**原因** A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。

**症状** 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけつものものがつき、3日くらいすると赤くブツツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツツが出ず、のどが痛いだけのときもある。

**対応** 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

## 感染性胃腸炎 潜伏期間 1~3日

**原因** ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。生後半年~2歳くらいの子が多くかかる。

**症状** 激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

**対応** 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2~3日から1週間程度で治まる。