

あけましておめでとうございます。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

さて、保育所では、お熱が出たり、いつもと違って元気がないなど、小さな症状に気づくことで、先を見越して予想される状態を伝えながら保護者へ連絡をさせていただいています。お迎えまではゆっくり休ませながらお預かりしますので、なかなか都合がつかないこともあるでしょうが、仕事の見通しがつき次第、早めにお迎えください。お迎えの家族の顔を見るとほっとして、一瞬げんきになったようなお子さんの表情に、「なんだ、元気じゃない!」と思われることもあるかもしれませんが、お迎えを待っている間の不安な気持ちも、どうか受け止めてあげてくださいね。

今月号は<気をつけたい冬の感染症>というテーマでお届けします♪

## RSウイルス感染症

**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。

## クルーズ症候群

**原因** パラインフルエンザウイルスなどに感染し、咽頭に炎症を起こすことで発症する。



**症状** 発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高いせきが出る。呼吸が荒くなり、ぜん鳴（ゼイゼイ）を伴う。ぜんそくと違って、息を吸うときにヒューヒューという音がするのが特徴。

**対応** 吸入をして治療する。悪化すると入院が必要になることも。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。

## 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。

## 肺炎

**原因** ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こした状態。インフルエンザやかぜをこじらせてかかることが多い。

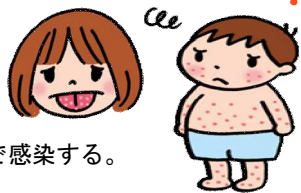


**症状** かぜの症状のあと、4日以上高い熱が続き、たんが絡んだ湿ったせきをしていたら、肺炎の疑いがある。

**対応** レントゲンをとって肺炎かどうかを診断する。抗生物質を服用して治療する。状態によっては入院が必要なことも。

## 溶連菌感染症

**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、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、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

**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。