



# ほけんだより 10月号



令和5年10月2日  
かすみ台第二保育園  
看護師 砂川 晴美

9月は巷では新型コロナウイルス感染症9派に加えインフルエンザが流行しました。保育園でもウイルスによる風邪症状のお子さんが多く見られました。

基本的な感染予防対策は

- ① 手洗い ② マスクの着用(症状のある時) ③ 栄養と休息 ④ 換気です。

体調に変化がある場合は早めの休息、受診をお願い致します。

Remember:

- ① Wash your hands.  
② Wear a mask when you have a cough.  
③ Eat good food and get a good night's sleep.



## 9月の感染症

体調不良……133件

- ・下痢、嘔吐などの胃腸症状……7件
- ・咳、鼻水、発熱等風邪症状……91件
- ・夏風邪、秋風邪……5件
- ・RSウイルス感染症……6件
- ・インフルエンザA……1件
- ・手足口病……1件
- ・外耳道炎・中耳炎……2件
- ・けがや眼、皮膚の症状……14件
- ・じんましん……4件
- ・脱臼……2件

## RSウイルス感染症

★RSウイルス感染症とは  
RSウイルスによる呼吸器の感染症です。何度も感染と発病を繰り返しますが、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼ100%の乳幼児が感染するとされています。9月頃から流行し、初春迄続くとされていますが、近年では夏季より流行が始まるようになってきています。

非常に感染力が強いです。

★どんな症状？

発熱、咳などの症状が数日続きます。

多くは軽症で済みますが、咳がひどくなる、「ゼーゼー、ヒューヒュー」という喘鳴を伴った呼吸困難がでるなどの症状が出現した場合は細気管支炎、肺炎へと進展することがあり注意が必要です。

★かかってしまった時の対処法  
有効な抗ウイルス剤がなく対症治療(症状をやわらげる治療)になります。

★感染経路

咳やくしゃみ→飛沫感染  
ドアノブなどの環境表面について  
ウイルスへの接触→接触感染

## 秋風邪とは

秋は気温差が激しい為風邪をひきやすくなります。

<秋風邪の特徴>

- ぜーぜーしやすい
- なかなか鼻水が治らない
- 咳こみが強い等しつこい風邪です。

小学生以上大人がかかると、非常に喉が痛いから始まり、微熱・鼻水・そして辛い咳こみという流れになります。治るのに1週間ほどかかります。かかりにくさは免疫力の強さにあります。

<免疫力を高める方法>

- ① 体温を上げる  
免疫力は1度下がると30%低下し1度上がると5~6倍アップする
- ② バランスの良い食事
- ③ ストレスをためない

※防虫対策として【つるすタイプの虫よけ】を使用しております。(園庭等)