

# 健康だより

平成26年度 11月号

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。これからの冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、体調管理を心がけましょう。園でも今月に入ってから、おう吐や下痢を伴う風邪で体調を崩す子どもが、出始めて来ています。症状が強いと脱水を起こし重症化することもあります。十分に回復してから登園するようにして下さい。また、この風邪は感染力がかなり強いので右記の処理・消毒を参考にして感染防止に努めて下さい。予防として手洗い、うがいをこれまで以上に心がけるようにお願いします。



## RSウイルス感染症って？



国立感染症研究所の報告によりますと、11月に入り関東地方でRSウイルスが流行しているということです。RSウイルス感染症とはRSウイルスを原因とする乳幼児の代表的な呼吸器感染症（いわゆる風邪）です。毎年、冬季に流行し、乳児の半数以上が1歳までに、ほぼ100%が2歳までに感染し、その後も一生、再感染を繰り返します。

### <症状>

鼻水、咳、発熱  
※特に咳が目立つケースが多くみられます。

### <治療>

主に対症療法（症状を緩和する薬を使用）を行い、自然に治っていくのを待ちます。



### <予防>

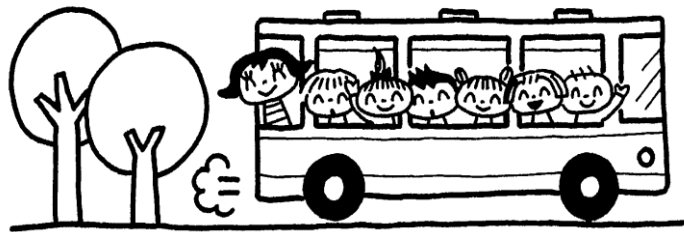
咳や鼻水などで感染しやすいため、手洗いうがいをしっかり行いましょう



### <その他>

- ・乳幼児がかかるとまれに重症化することがあります。風邪の症状が気になったら早目に医療機関を受診することが大切です。
- ・RSウイルス感染症は登園停止の病気ではありませんが、注意喚起の目的で保育園では玄関の感染症ボードに掲示させて頂いています。医師からRSウイルスの診断を受けた場合は、保育園へお知らせ下さい。
- ・他の風邪と同様、登園は医師と相談し、体調が十分整ってからにしてください。

## 冬場に多い嘔吐と下痢！



この時期、気をつけたいのがおう吐や下痢を伴う風邪（感染性胃腸炎）です。原因ウイルスの種類にはノロウイルスやロタウイルスなどがあります。これらに感染すると、おう吐や下痢が起こり熱が出る場合もあります。症状が出た場合は早目に受診し、水分や食事についても医師の指示に従いましょう。



### ☆汚れた衣服は・・・

- ・ 85℃以上の熱湯で1分以上加熱するか、塩素系漂白剤で薄めた物で消毒します。（消毒薬については下記参照）
- ・ 消毒が済んだら洗濯機に入れて洗って大丈夫です。（いきなり洗濯機に入れてしまうと洗濯槽内にウイルスが付着してしまいます）

### ～ 有効な消毒薬 ～

次亜塩素酸系（ピューラックス、ミルトン、ハイター）が有効です。それ以外の消毒薬ではウイルスが死滅しません。また塩素濃度200ppm以上にしないと効果はありません。家庭で良く使用されているハイターを例にあげると以下のような希釈の目安になるので参考にしてみてください。

- ・ キッチンハイター → 水5リットルに50ml.（キャップ約2杯）
- ・ キッチン泡ハイター → 希釈せずにそのまま使用
- ・ ハイター → 水5リットルに50ml.（キャップ約2杯）

※いずれも10分以上浸す（脱色の可能性があります）

※ 保育園では主にピューラックスを使用し、消毒を行っています。おう吐で汚れた衣類等は（感染拡大防止の為に）洗い流さず、吐物が付着したままの状態でお返ししていますのでご自宅で消毒をお願いします。



## 10月の感染症

10月の感染症の報告はありませんでした。

※インフルエンザ流行の季節が近づいてきています。  
小学生以下は2回、中学生以上は1回の接種が必要です。  
早目の計画を立てましょう。

