



2021. 8. 5  
認定こども園  
難波愛の園幼稚園  
園長 菅澤 順子

NO.1

8月7日は「立秋」暦の上では秋の始まりですが、蒸し暑い日が続いています。夏休みになり、どのような毎日をお過ごしですか？ 早寝早起きを心がけ、暑さによって体調を崩さないよう十分な休息、そして水分補給はこまめに。少しの体調の変化にも気をつけて、元気に過ごしましょう。

## ～RS ウイルス 異例の流行～

乳幼児が重症化しやすい「RS ウイルス」が流行しています。例年は秋ごろに流行しますが、今年は6月下旬に報告数が急増し、過去の年の流行ピークを超えました。感染しても多くは風邪症状で済みますが、中には重い肺炎を引き起こし、命にかかわることもあります。

### □RS ウイルスの感染は・・・

- ・感染経路……飛沫感染、手指を介した接触感染。最初に鼻に感染することが多いです。
- ・潜伏期間……感染してから発症するまでの潜伏期間は2～8日。典型的には4～6日
- ・感染期間……ウイルス排泄期間は7～21日と長いため、感染が広がりやすいです。



### □RS ウイルスに感染すると・・・

発熱や鼻水、せきなどの症状が出ます。1歳までに50%以上、2歳までにほぼ全員が感染します。それ以降も何度も感染しますが、大人や健康な子どもは軽い風邪のような症状ですむことが多いです。ただ、初めてかかった乳幼児は症状が重くなりやすく、肺炎や気管支炎で入院が必要になることもあります。乳幼児の肺炎の約半分はRSウイルス感染症によるものとされています。



## ～感染症による「夏風邪」に注意～

### □主に夏、発症する手足口病とヘルパンギーナ

いずれも発熱と口の粘膜にできた水疱、のどの痛みがみられます。手足口病ではさらに手や足、おしりなどにも水疱ができます。感染者の唾液、痰、鼻水から直接、あるいは触れた手から、ウイルスが周囲の人の口やのどの粘膜に運ばれることによって感染していきます。便の中にも存在するので、おしめを替えるときなどに、手に付着して感染を拡大することもあります。

#### ポイント1

#### 突然の発症も時間とともに回復

症状はさまざまですが休養と栄養、水分をとっていけば自然に回復していきます。過度に心配せず、かかりつけの医師を受診しましょう。



#### ポイント2

#### 感染を広げない予防対策を徹底

飛沫感染、接触感染を防ぐためには、うがいと手洗いが基本です。水泳の前後には必ずシャワー、洗眼を。タオルの共用は避けましょう。



#### ポイント3

#### 病気が回復しても油断は禁物

症状は数日～1週間で自然治癒しますが、ウイルスは、しばらく便などの排泄物、家具の表面などに残っているので、要注意です。

## 下痢をしている

### + こんなときは病院へ

次のような症状が見られる場合は、便の状態、回数をチェックし、病院を受診しましょう。

- 水様性の便が頻繁に出る
- 下痢が1週間以上も続いている
- 便に血やうみが混じる
- きげんが悪い
- おう吐、発熱が見られる



## 家庭での手当て

### 水分補給を

下痢のときは、水分補給に気をつけ、脱水症状を防ぎます。湯冷ましや番茶、イオン水などを常温で飲ませるようにしましょう。

### おなかにやさしい食事を

水分と消化の良いものを、量を減らして食べさせましょう。足りない分は、回数を増やすなどして補います。

### おしりを清潔に

下痢でトイレの回数が多くなると、ただれたりして痛がります。乳児の場合は、おむつをこまめにチェックしましょう。温かいタオルなどで優しくふいてあげるとよいでしょう。

※ウイルス性の場合、便を介して感染する場合があります。熱がなくても、下痢症状がある時は無理をせず、ゆっくり休ませてあげてください。



## 熱中症は予防が大事！

### 「3密」を避けながら、十分な対策をとりましょう

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。熱中症にならないために、新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な対策を行いましょう。



### 熱中症予防

- (1) 暑さを避けましょう。
- (2) 適宜マスクをはずしましょう。
  - ・ 気温・湿度の高い中でマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
  - ・ 屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- (3) こまめに水分を補給しましょう
  - ・ のどが渇く前に、こまめに水分を補給する。（目安は1日あたり1.2リットル）。
  - ・ たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。
- (4) 日ごろから健康管理をしましょう。
- (5) 暑さに備えた体づくりをする。



### 熱中症警戒アラートとは・・・

熱中症予防のために、気象庁と環境省が発表している情報です。前日の17時頃及び当日の朝5時頃に、最新の予測値を元に発表されます。

### 幼稚園では・・・

- ☆ 熱中症予防を心がけています。
- ☆ 暑さ指数を計測して、戸外での活動を控えています。

### 熱中症警戒アラートが発表された日は・・・

- ☆ エアコンを適切に使用しましょう。
- ☆ 不要・不急の外出を控えましょう。
- ☆ 高齢者、障害者、子供等に対しては周囲の方々から特に声をかけましょう。

発表されている日には積極的に熱中症予防を

より詳しい情報は 環境省 熱中症 検索

環境省 気象庁