



オリーフ通信

野のはな空のとり保育園

2025年 1月

【冬の感染症②】

◎RS ウイルス感染症

秋から冬はRS ウイルス感染症が流行しやすい季節です。RS ウイルス感染症は、RS ウイルスが原因で起こる感染力が強い感染症です。免疫のある大人にはごく軽い風邪ですが、初めてかかる子ども、特に6ヶ月未満の赤ちゃんでは注意が必要です。

- 主な症状：発熱（高い熱）、鼻汁、咳（ぜいぜいする息苦しさ）、中耳炎の合併
- 潜伏期間：4～5日
- 感染経路：飛沫感染、接触感染
- 流行時期：11月～1月頃
- 治療方法：対症療法をします。 ゆっくり休んで体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するには「ゼロゼロした呼吸音が治まり元気に過ごせる」状態まで回復していることが必要です。

◎溶連菌感染症

溶血性連鎖球菌に感染することで発症する感染症です。

- 主な症状：高熱、激しい咽頭痛、体の発疹、イチゴ舌（下に赤いブツブツ）
- 潜伏期間：2～5日
- 感染経路：経口感染、飛沫感染、接触感染
- 流行時期：11月から4月頃
- 治療方法：抗生剤の内服。抗生剤はしっかり飲み切りましょう。途中で服用を中止してしまうと溶連菌が再発し、急性腎炎や中耳炎などの合併症を引き起こすリスクがあります。



※RS ウイルス感染症はお休み頂く期間などありません。溶連菌感染症は診断が必要な感染症ですので受診をして医師の診断を頂いてください。

【生活リズムの再確認】

長いお休みが明け、不規則な生活習慣がついてしまった、ということはありませんか。生活リズムが整うと免疫力が高まり病気にかかりにくくなります。また、しっかり睡眠をとることで、感染症などへの抵抗力を高める働きがあります。

生活リズムを整えるポイント

①朝日を浴びる

朝は決まった時間に起きましょう。睡眠のリズムが整います。また、外の光を入れることで体内時計がリセットされます。



②朝食をしっかりと食べる

元気に1日を過ごせるように、しっかりと栄養とエネルギーをとりましょう。



③日中、しっかりと活動する

日中は好きな遊びで心と体を動かします。休日も通園日と同じ時間帯で生活できるとリズムが乱れにくいです。



④決まった時間に消灯しましょう

寝る時間を一定にし、9時頃に寝るようにしましょう。

※お風呂は早めがおすすです。

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。入浴から寝るまでの時間が短い時は、ぬるめの湯（38～40度）がよいでしょう。