

2013年10月号



明照保育園

少し前まで暑い日が続いていたのに、気がつくとも秋風が吹き、爽やかに過ごしやすくなってきました。秋は「飽きるほど食べ物がある時期」からきているという説もあるほどで、まさに味覚の秋です。ここ豊橋で代表的な秋の味覚と言えば…「次郎柿」でしょうか。柿はビタミンCやB、カリウムなどが豊富で栄養価が高いと言われます。皆さんも豊橋の秋の味覚を探して健康に過ごしましょう。

さて、今月はあまり聞き慣れない「RSウイルス」についてです。主に冬季に流行すると言われているRSウイルス感染症ですが、平成24年10月は過去10年間で最も多い報告数がありました。そんなRSウイルスについてお伝えしようと思ひます。



RSウイルス感染症ってどんな病気？

RSウイルス感染症の特徴

- ◎呼吸器系の感染症です。
- ◎何度も感染と発病を繰り返します。2歳頃までにほぼ100%の児童が感染すると言われています。
- ◎症状は、軽い風邪のような症状から重い肺炎まで様々です。初めて感染した場合は重くなりやすいです。一度かかっても免疫が十分にできないため何度もかかり、繰り返し感染しながら徐々に免疫ができ、症状が軽くなります。

症状

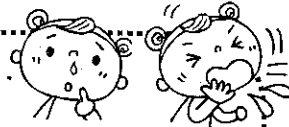
感染してから2～8日、一般的には4～6日間の潜伏期間を経て、鼻水や咳、発熱などの症状が数日続きます。

重くなる場合は、その後、咳がひどくなる、喘鳴が出る、呼吸困難となるなどの症状が出現し、場合によっては細気管支炎や気管支炎、肺炎を起こします。

喘鳴を伴う呼吸困難の症状（ゼイゼイ、ヒューヒュー）を示します。

中耳炎もよく起こします。

生後6か月未満のお子さんや、早産児・先天性心疾患・慢性肺疾患を有するおさんは重症化しやすいため特に注意が必要です。



感染経路

感染力は非常に強いです！！

飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみで飛散したウイルスを直接吸い込むことによって感染し、鼻や咽頭の粘膜でウイルスが増殖します。

接触感染

鼻汁や痰に含まれるウイルスがついた手指や物（衣服、おもちゃ、ドアノブ等）を触ったりなめたりすることで感染します。4～7時間の間は感染する可能性があります。



感染しないようにするため

- ① 人混みを避ける
- ② こまめに消毒

RSウイルスは消毒薬に弱いので、お子さんが日常的に触れるおもちゃやドアノブ等は、こまめにアルコールや塩素系の消毒剤で消毒しましょう。

- ③ 手洗い

流水・石鹸による手洗いや、アルコール製剤による消毒を励行しましょう。

※大人が感染しても、症状は鼻風邪程度のため、気づかないこともあるくらい。大人が感染源にならないように手洗い・うがいをしっかりとすることがとても大切です。

※重篤な呼吸器症状がなくなり、全身状態が良くなったなら登園するのが望ましいです。



10月の健診のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：1、8、15、22、29日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：2、9、16、23、30日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：3、10、17、24、31日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぴ」内）
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。
ご案内の日時に健診を受けてください。



林のつぶやき・・・

この時期、朝晩と昼間の気温の差が激しく、何を着たら良いかわつも迷ってしまいます。冬に向け私はつつい多めに着過ぎてしまう傾向にあります。皆さんは薄着派ですか？厚着派ですか？

よく言われますが、やっぱり薄着の方が体にとっては良いんですね。皮膚は「暑い」とか「寒い」などの適度な刺激を受けることで本来持っている防御反応が高まります。この刺激を受けることで、血管の収縮や拡張といった働きが繰り返され、徐々にその働きが良くなります。そうすると自律神経がバランスよく発達し、内分泌が盛んになり、免疫力も強くなります。免疫力が強いということは、病気になりにくくなるということなのです。

我慢して薄着にする必要はありませんが、お子さんも自分で調整しやすいように、脱ぎ着しやすいものを選ぶと良いですね。

