



2016年11月
あおぞら保育園
あおぞら第2保育園
あおぞら谷津保育園

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。日中と朝晩の気温差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を送り、子どもも大人も元気に過ごしたいですね。

アールエス RSウイルス感染症 ご存知ですか？

毎年冬から春にかけてインフルエンザに先だって、流行のピークを迎える乳幼児中心のかぜ「RSウイルス感染症」。今年はすでに流行していますが、RSウイルスの感染力は非常に強く、2歳頃までにほぼ100%の子どもがかかると言われています。一度かかっても免疫ができず、何度でも感染します。大人は鼻水が出る程度で、子どもでも軽い発熱などで済むことが多いですが、**2歳以下の乳幼児では、細気管支炎、肺炎を発症し、特に6か月以下の乳児では入院加療を必要とすることが珍しくありません。免疫不全児、低出生体重児や呼吸器・循環器に基礎疾患をもつ乳幼児は重症化しやすく特に注意が必要です。**

RSウイルスから肺炎や気管支炎を発症した乳児は、小児ぜんそくを発症しやすいといわれています。

症状は？

RSウイルスは接触や飛沫を介して気道に感染し、2～8日の潜伏期の後、発熱、鼻水、咳などで発症、通常7～12日で軽快します。喘息のような咳で治りにくいの

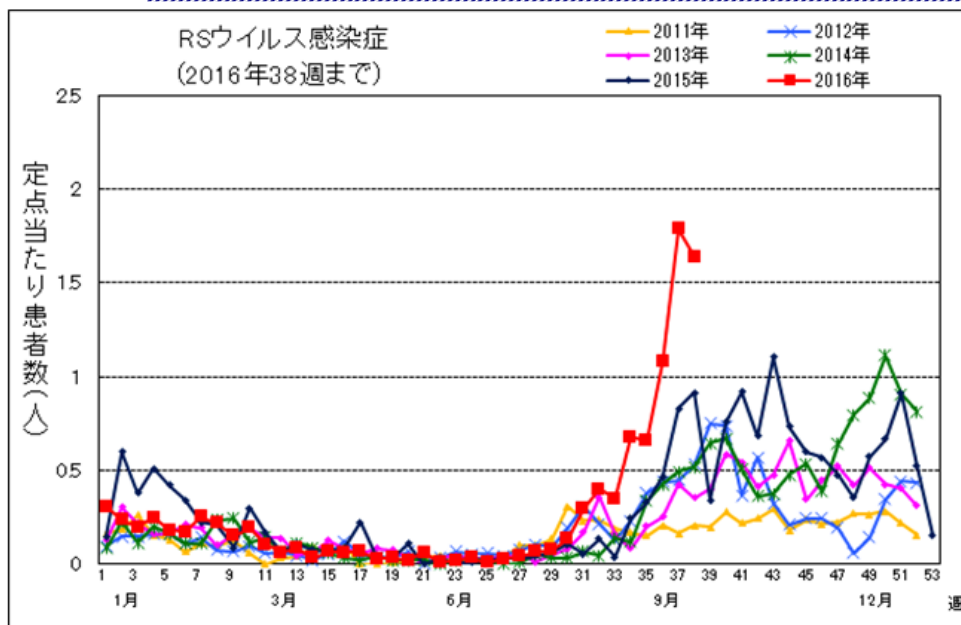
《注意が必要な症状》

- ◎機嫌が悪い、顔色が悪い
- ◎呼吸数が多くなる（通常40回/分→60回/分）
- ◎母乳や水を飲まない
- ◎痰がつまってゼイゼイするような咳がでる
- ◎苦しそうに呼吸をする

新生児や月齢の低い乳児のRSウイルス感染症は家族からと思われる感染がほとんどです。大人には“ただの風邪”であっても、小さな子どもたちにとっては重い病気になることがあります。RSウイルス感染症の流行するこれからの季節、みんなが元気にすごせるように気をつけたいですね！

予防は？

手洗いが一番大切です。自分が感染しないためにも、他の人を感染させないためにも、いつも正しい手洗いをしっかり行いましょう





冬に向けての過ごし方

うす着ですごしましょう

あつ着をすると、汗をかいたり、汗がひいたりの繰り返しになり、かえって体調をくずし、風邪をひく原因になります。気温に合わせて上着で調節するようにしましょう。

直接外気にふれたり、寒さを体験することで、自律神経系統が刺激を受けて鍛えられ、周囲の気温の変化に対応できる適応力が培われます。

そして、寒さに自ら向かうことのできる強い身体、かぜのウイルスが体内に入っても負けない抵抗力のある身体がつくられていきます。

- *下着は、ランニングや半そでのほうが、運動のさまたげになりやすく、体にフィットするので、保温性に適しています。上着を重ね着するより、下着を1枚着た方が暖かいです。
- *あつ着をするより、うす着でも、そで口がピッタリとしていて、おなかや背中がしっかり隠れるものの方が保温性に適しています。

下着、長そでのシャツ、またはトレーナー、ズボン（外に出る時は上着で調節）

外あそびで きたえましょう

外に出ることにより、皮膚や気道の粘膜が冷たい空気にふれ、自律神経の働きが活発になります。そして、室温と外気との温度差を繰り返し感じ取ることによって、寒さにしっかり対応できる身体がつくられていきます。



☆医師の登園許可証明書及び保護者の登園届および、おたよりのバックナンバーは、

[yokohama aozora](#) 検索

または

[社会福祉法人 あおぞら](#) 検索