



9月号 ほけんだより

令和3年9月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

残暑はまだまだ厳しいですが、少しずつ朝夕は涼しさを感じるようになりましたね。そろそろ夏の疲れが出たり、気温差で体調を崩したりする頃です。栄養や休息をとって、元気に過ごしていきましょう。



RSウイルス感染症

【症状】 4～5日の潜伏期間の後、発熱、咳、鼻汁などの症状があり、一般的な風邪と同じ経過をたどります。検査キットで診断する場合と、一般的な風邪として検査しないことも多いです。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症することもあります。特に生後6カ月未満のお子さんは重症化しやすいといわれています。

また、終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われていたため、毎年かかる子どもも多いようです。

【治療と再受診】 有効な抗ウイルス薬がないため、対症療法で症状を和らげます。しかし発熱がある、ゼーゼーしている、ぐったりしてきた、顔色が悪い、胸がへこむような呼吸をするなどが見られたら再受診するようにしましょう。

【おうちでのケア】 風邪と同じで自宅で安静にして経過を見ます。ただし風邪よりも鼻水が出やすくなります。発熱時は水分補給も忘れないで。またウイルス排出期間が1～3週間あるため、回復後も手洗い・うがいをしっかり続けましょう。



こんな病気が見られます。

- ◆咽頭炎
- ◆RSウイルス感染症
- ◆気管支炎



↑ 気温差にご注意 ↓



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。

過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまう子も多くなります。

一日の気温の差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。

乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちにかぜを引いたり、体質によってはぜんそくを起こしたりすることもあります。

汗や、鼻水などの様子に気をつけるようにしていきましょう。

気管支炎

かぜのウイルスや細菌が気管支の表面につき、炎症を起こす病気です。



症状

- ・はじめは「コンコン」と乾いたせきが激しく出る。
- ・次第に痰が絡んだ「ゴホゴホ」というせきに変わる。
- ・38～39℃前後の高熱が出ることもありますが、2・3日で下がることが多い。
- ・ひどくなると肺炎を起こすこともある。

おうちでのケア

- ・安静にして過ごし、適温適湿を保つ。
- ・水分補給をする。
- ・症状が見られたら、一度医師の診断を受ける。

