

令和8年1月30日

楣山女学園大学附属  
楣山こども園

# ほけんだより 2月号

2月3日は節分ですね。「鬼は外！ 福は内！」と子どもたちの元気な声が聞こえてきます。からだの中のウイルスや細菌が出て行って、丈夫で元気な身体になりますようにと思いを込めて、豆まきをしたいですね。1月は風邪・発熱の子が多くいました。冬はいろいろな感染症が流行ります。しっかり手洗い、うがい、水分補給をして、病気に負けない身体づくりをしましょう。

## RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくなりませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。



### 呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる

## クループ症候群



発熱や咳、喉の痛みなど、かぜとよくてあります。声帯の下が腫れ、喉頭が狭くなるため、ひどくなると呼吸困難を起こします。特に息を吸う時に苦しくなり、咳込んだ時に、「ケーンケーン」と犬が鳴くような乾いた咳が出ます。

乳幼児は病状が急変しやすく、特に夜間に悪化しやすいです。この咳が出始めたら、すぐに小児科を受診しましょう。

ご家庭では、部屋の湿度を上げ、やや頭を高くして寝かせましょう。咳込む時は、体が少し前屈みになるようにして胸や背中をトントンと軽くたたくと、呼吸が楽になるようです。

## 小学校入学前に 接種しておきたいワクチン

年長組は、少しずつ就学にむけた準備が進んでいると思います。

就学前に母子手帳を確認しているだけ、以下のワクチン接種が未接種の方は計画的に受診しましょう。



- MR（麻疹、風疹）【定期接種】
- おたふくかぜ 【任意接種】

## ▼マイコプラスマ肺炎▼

最初は発熱・頭痛などかぜと似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が始めて1ヶ月くらいしつこく続くのが特徴です。空咳からゼイゼイとした咳になり、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。

潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。

