



10月の保健だより

令和4年9月30日
宮古島市立東保育所
病後児保育室（72-2089）
担当看護師 竹岡

残暑がまだまだ厳しい中でも、朝夕はときおり秋らしい涼風を感じるようになりました。季節の変わり目は体調も崩しやすいので、手洗い・うがい、衣類の調節など、ご家庭でも健康管理に気を付けましょう。

さて、10月10日は目の愛護デーです。テレビは長時間見ないこと、緑黄色野菜を食べる事などで目の健康について考えてみましょう。



RSウイルス感染症

秋から冬場に流行するウィルスで、小児、特に乳幼児に多く見られる感染症で小さい子ほど重くなりやすい呼吸器の感染症です。乳幼児では細気管支炎、肺炎など重症化しやすく、注意が必要です。免疫が出来にくく、繰り返し感染します。ただし、回数が増えるほど軽くなり2歳以上では「鼻かぜ」程度で済むことがほとんどです。

◎どんな症状？

- たんが詰まったゼーゼーする咳
- ゼーゼーのどがなる音（喘鳴）
- 発熱
- 数時間で突然重症化することがある（細気管支炎）



◎RSウイルス感染症の診断

RSウイルス感染かどうかの診断は、鼻に綿棒を入れてこすり、その綿棒を試薬を使って検出して行います。ちょうどインフルエンザの検査に似ていて、結果が出るまでは30分程度です

◎予防方法

RSウイルスは、手指や物品を介して感染するので、手洗いや物品、身の回りの消毒が基本的な予防法になります。

- ・流行時期や家族が感染した場合、なるべく接触を避け、こまめに手洗い、消毒をしましょう
- ・タオルや洗面器等の共有は避けましょう。
- ・ドアノブや手すり、おもちゃなどは出来るだけこまめに消毒用エタノール、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。



※汚染されたカウンターでは6時間、手に付いたウィルスは約30分感染する力を持っているため、かなり感染力が強いウィルスと言えます。



非常に感染力が強く重症化する事もあるため、乳幼児では感染拡大に注意が必要です。

登所する際は、登園届け（保護者記入）を保育所へ提出して下さい。