

気をつけたい冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。感染を防ぐために、食事・睡眠・生活リズムを整え、丈夫な体作りをしていくことが大切です。しかし、どんなに予防に努めていても感染してしまう

こともあります。保育園は集団生活の場です。感染をしない・広げないために、ちょっと体調が悪いときは無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。

インフルエンザ

(鳥インフルエンザ(H5N1)および新型インフルエンザなどの感染症を除く)

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

主な症状

- 突然の高熱。
 - 全身の倦怠感、筋肉痛や関節痛があり、2~3日で熱が下がっても、全身症状は1週間くらい続く。
 - 食欲がない。
 - 咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、おう吐、下痢、腹痛などもある。
- ※合併症:肺炎、中耳炎、脳症

ご家庭での対応

- *水分補給を行ない、暖かくして休ませましょう。
- *室内を適度な温度(20~22℃くらい)と湿度(60~70%くらい)に保ち、定期的に換気を行ないましょう。
- *栄養バランスが良く、食べやすい物を与えましょう。

出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで。

潜伏期間 1~2日

感染経路

- 飛沫感染(感染者のせきやくしゃみから飛ぶ水滴を吸い込む)
- 接触感染(感染者に直接触れたり、ドアノブや手すりなどを介して間接的に触れたりする)



RSウイルス感染症

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間 2~8日

感染経路

- 飛沫感染(感染者のせきやくしゃみから飛ぶ水滴を吸い込む)
- 接触感染(感染者に直接触れたり、ドアノブや手すりなどを介して間接的に触れたりする)

主な症状

- 軽い鼻かぜから始まる。
 - せきが出てゼーゼーと息をするようになる。
 - 重症になると、呼吸困難になることもある。
- ※合併症:細気管支炎、肺炎、中耳炎



ご家庭での対応

*十分な睡眠や食事を取り、水分補給をしましょう。

出席停止期間

重篤な呼吸器症状が消え、全身状態がよくなるまで。

マイコプラズマ肺炎

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間 2~3週間

感染経路

- 飛沫感染(感染者のせきやくしゃみから飛ぶ水滴を吸い込む)
- 接触感染(感染者に直接触れたり、ドアノブや手すりなどを介して間接的に触れたりする)



主な症状

- 鼻水が出る。
 - 場合によっては39℃の熱が続く。
 - 乾いたせきが長期間続き、たんが絡みやすいため、夜間のせきが目立つ。
- ※比較的元気に過ごせるので、気づきにくい。

ご家庭での対応

*疑われる症状が見られたら、できるだけ早く病院へ行きましょう。

出席停止期間

発熱や激しいせきが始まるまで。

流行性嘔吐下痢症

ノロウイルス
ロタウイルス
冬に流行!!

(ウイルス性胃腸炎の場合) ※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間 1~3日

感染経路

- 接触感染(感染者に直接触れたり、ドアノブや手すりなどを介して間接的に触れたりする)
- 糞口感染(感染者の排せつ物からの感染)

主な症状

- 発熱と突然のおう吐、おう吐と同時にまたはやや遅れて下痢になる。
 - 下痢便は酸っぱいにおいがして、粘液が混じっていたり、白っぽかったりすることもある。
 - 尿の量が減り、脱水症状を起こしやすくなる。
- ※合併症:けいれん、肝炎、脳症(まれに起こる)

ご家庭での対応

- *おう吐が治まってから、水分補給をしましょう。
- *消化のよい食べ物を与えましょう。
- *調理するときは、必ずせっけんで手を洗い、生の魚貝類を処理したまな板は、熱湯消毒しましょう。

出席停止期間

おう吐や下痢の症状が治まり、普通に食事ができるようになるまで。



おう吐物の処理に注意!

- ① マスク・手袋・エプロンを着け、窓を開けて換気する。
- ② おう吐物を布などでふき取り、二重にしたポリ袋に入れる。マスク・手袋・エプロンも破棄する。
- ③ ふき取った周囲を、塩素系漂白剤などで消毒する。
- ④ ていねいに手洗いとうがいをする。

溶連菌感染症

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

潜伏期間 2~5日

感染経路

- 飛沫感染(感染者のせきやくしゃみから飛ぶ水滴を吸い込む)
- 経口感染(病原体が食品や飲料水などを介して侵入する)

主な症状

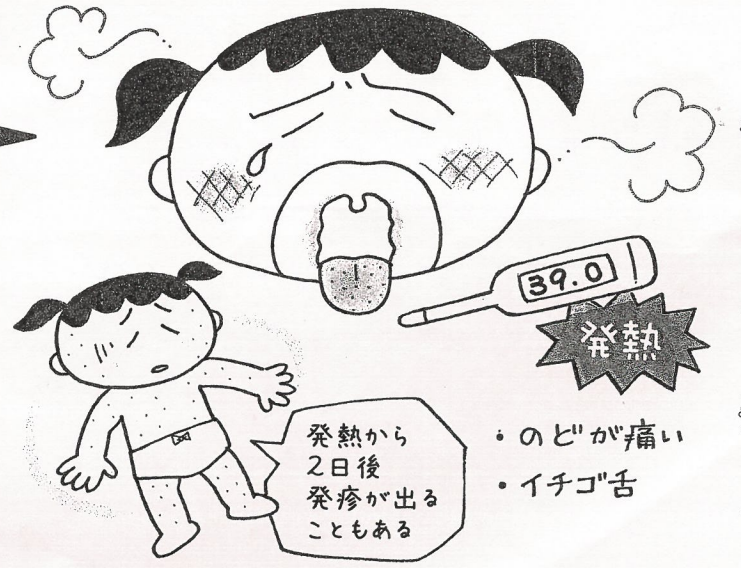
- 39℃前後の突然の発熱。
 - のどがはれ、痛みを伴う。
 - 発熱から2日後、口の周囲を除く全身にかゆみを伴う鮮紅色の小さな発疹が出ることもある。
 - 舌に赤いブツブツができる(イチゴ舌)。
- ※合併症:リウマチ熱、急性糸球体腎炎

ご家庭での対応

- *のど越しのよい食べ物を与え、水分補給をこまめにしましょう。
- *こまめに下着を替え、肌を清潔に保ちましょう。

出席停止期間

抗生薬内服後1~2日経過後から。治療の継続は必要。



発熱から2日後発疹が出ることもある

- のどが痛い
- イチゴ舌