



2021年8月2日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

いよいよ東京五輪も開幕し、夏本番を迎えます!! 連日の猛暑でなかなか外遊びが難しい子どもたちも毎日プールや水遊びで歓声をあげています。が… どんな場所でも、熱中症や夏バテなど心配ですね。体調の変化に注意し、休養にあてる時間を工夫し、コロナに負けない夏を元気に乗りきりましょう!!

## RSウイルス感染症

- \* 原因 : RSウイルス (カゼ症状を起こすウイルスの一種)
- \* 感染経路 : 接触感染・飛沫感染
- \* 流行時期 : 冬季 (11月～翌1月にかけて)  
現在この時季にRSウイルス感染症患者が急増中!!
- \* 潜伏期間 : 2～5日間
- \* 主な症状 : 鼻水や咳などの症状で始まり  
呼吸時にゼーゼー・ヒューヒューといった音が出る
- \* 経過 : 通常 数日～1or2週間程度
- \* 予防 : 手洗い・マスク・うがい
- \* 治療 : 対症療法 (熱・鼻水や咳などの症状に対して)
- \* 対応 : 今のところRSウイルスに対する予防接種など、根本的な薬はない  
早目に受診し、こじらせないようにすることが第一!!



昨年は、年間を通して流行しませんでした。

マスクの使用・手洗い・うがい・外出を避ける・休園など、コロナウイルスへの対策がしっかりと行われていたため、感染が広がらなかったようです。今年急増している原因は、昨年広がらなかったことで、多くの子どもたちが免疫を獲得できなかったからではないか、とされています。



非常に感染力が強い割には、免疫のでき方が弱いいため繰り返し感染します。そうしているうちに2歳くらいまでには免疫がつくそうです。その後の症状は軽くなり「鼻カゼ」程度ですむようになります。

しかし、小さい子ども・喘息や心臓の病気のある子どもは重症化しやすく、持病の悪化にもつながるため症状の変化に注意が必要となります。

# 熱中症に 注意！

## どうして起こるの？ 熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。  
体調にもよりますが、一般的に気温 25℃以上になると発症しやすく、25℃以下でも湿度 80%以上の日には注意が必要になります。  
さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

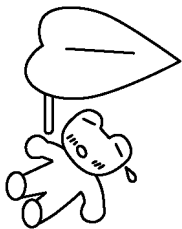
## 防ぐにはどうする？ 熱中症

●こまめに水分補給！  
暑い日には、知らず知らずに汗をかいているので、こまめに水分補給しましょう



●日陰を選んで歩こう  
木や建物のある所では、なるべく日陰を選んで歩くようにしましょう。

\* 気温が高くなる午後 1 時～4 時は、熱中症が起こりやすい時間帯です。  
必要のない外出は控えたいものです。



●服装にも工夫を  
その日の気温に応じて、適切な服を選び、下着は吸水性の良いものにしましょう。

●子どものマスク着用  
夏真っ盛りの暑さの中では熱中症のリスクが高くなります。  
息苦しさを感じていないかなど体調管理には注意が必要です。

●身長も暑さに影響！  
晴れた日には、照り返しの熱で地面に近いほど気温は高くなります。  
天気予報などで発表される気温は、地面から 1.5m の高さで測ったもの、50 cm の高さだと +3℃ といわれています。  
身長の低い幼児は、大人よりも高温の環境にいることを忘れないようにしましょう。

●十分な観察を！  
顔が赤かったり、いつもより汗をかいたり、元気がなかったり  
熱中症が疑われる時は、涼しい風通しのいい所で、水分補給をし、十分休ませてあげましょう。  
衣服のボタンやベルトを外し、本人が楽な姿勢で寝かせてあげましょう。  
首のうしろに冷たいタオルなどを当てるのもいいでしょう。

