



2月3日の節分では、手作りの鬼面を被り、「鬼は外！ 福は内！」と元気に豆まきを行なった子ども達、新しい季節を迎える準備も出来、それぞれ進級や入学に期待を膨らましているようです。これからも子どもたちが元気に過ごし、ウイルスや細菌に負けない丈夫な体になりますよう、そして新しい季節でも健やかな成長をしていけますようお祈りしています。

## コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。小さいお子さんは早めの受診を心掛けましょう。

### おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、のどを潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くして休みましょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

## RSウイルス感染症

### 症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。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子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6ヵ月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませるなど）をしっかり行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。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。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。