

～ほけんだより 3月号～

令和7年3月1日

長野こども学園

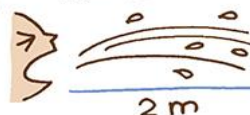
先月からヒトメタニューモウイルス感染症が流行していました。例年3月～6月頃に感染者が増加しますが、主に乳幼児が感染する傾向があります。感染経路は、咳やくしゃみなどによる飛沫感染と目や鼻、口に触れて拡がる接触感染です。RSウイルスと似た呼吸器症状（咳や鼻水）や発熱などの症状が1週間程度続きます。重症化すると咳がひどくなり呼吸困難や喘鳴（ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音）など症状があり、まれに合併症として気管支炎や肺炎、熱性けいれん、中耳炎などになります。無理をせずにかかりつけの医師にご相談上早めの受診と静養をお願いします。また、登園の目安として熱や咳や喘鳴などの症状がおさまり、いつもと変わらず食事がとれるなど体調が回復してから再度受診し、治癒証明書ももらってから登園してください。ご家庭においても手洗いやうがいなど感染予防対策をよろしくお願い致します。

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染!

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

1年間健康に過ごせましたか？

お子様と一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。
チェックできなかった項目は、4月から親子で目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 毎朝トイレタイムをとってうんちをした
- 食後は歯磨きとうがいをした
- 外出後、トイレ後、食事前手洗いをした
- 外でたくさん遊んだ
- お友達と仲良く遊ぶことができた

当園における2月の感染者数

ヒトメタニューモウイルス・・・15名
インフルエンザA型・・・8名
インフルエンザB型・・・1名
胃腸炎・・・2名

