

気温が低くなり、空気が乾燥し始めると、感染症が流行しやすくなります。秋から冬にかけて流行る病気を知っておくと、症状が出た時の手当てや予防ができます。どんな病気があるか見てみましょう。

### RSウイルス感染症

主な症状 鼻水、咳、発熱  
(重症な場合は気管支炎・肺炎)



気をつけること

呼吸が苦しそう、哺乳ができないなどの様子がある時はすぐ受診しましょう。

生後6カ月未満の赤ちゃんや低出生体重児、基礎疾患のある子は重症化しやすいため要注意。

### 感染性胃腸炎

主な症状 腹痛、下痢、嘔吐、吐き気、発熱  
原因と治療

ウイルス性：ロタ、ノロ、アデノなど

細菌性：

カンピロバクター、病原性

大腸菌、サルモネラなど



気をつけること

下痢・嘔吐は、体の中の水分の喪失が多いため、脱水になりやすく、子どもの場合は特に注意が必要です。

感染拡大予防のために、便や吐物の処理を正しく行うことが大切です。

### 溶連菌感染症

主な症状 のどの痛み、扁桃腺の腫れ、  
高熱(38~39℃)、イチゴ状舌、発疹(かゆみをとともう)



気をつけること

治療は抗菌剤を飲みます。症状は1~2日で軽くなりますが、リウマチ熱などの合併症を防ぐため、薬は必ず最後まで飲みましょう。口の中が痛いので、食事は食べやすいものを選びましょう。すっぱいものや熱いものは刺激になるので避けましょう。

### インフルエンザ

主な症状 発熱、全身倦怠感、悪寒、  
関節痛、筋肉痛、咽頭痛  
少し遅れて咳と鼻水



気をつけること

小児では重症化する場合があります。発症後すぐの検査では、正しい結果が出ない(陽性反応が出ない)ことがあり、適切な検査のタイミングは発症後12~48時間です。

予防接種

100%感染を予防するものではありませんが、感染した時に軽症で済む場合や、重症化を予防する効果があります。生後6カ月から接種が可能で、13歳までは2回接種(1~4週間の間隔をあけて)。流行時期を迎えるまでに接種しましょう。



### マイコプラズマ肺炎

主な症状 発熱、全身倦怠感  
少し遅れて乾いた咳



気をつけること

咳はだんだん強くなり、長引きます。咳で感染が拡大するので、マスク着用など対策が大事です。学校保健法に指定されており、登園は主治医の許可があつてから。

## 手洗いの習慣をつけましょう



感染症の予防にとって大切な手洗い。

外から帰った後や遊びの後、食事やおやつの前には、手洗いの習慣をつけましょう。

3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。

# 手 当 の 基 本

## 熱が出たとき

発熱は、体内でウイルスや細菌が増えるのを抑える防御反応です。子どもの機嫌がよく、全身状態が良ければ、無理に下げる必要はありません。

まず、全身の状態を観察しましょう。

- \* 体温は何℃？
- \* 食事、水分、睡眠はとれているか？
- \* おしっこの回数・量や色はどうか？  
(脱水の目安となるので、要チェック！)
- \* 他にも症状がある？  
(下痢・おう吐、咳が出る、呼吸が苦しそう、顔色が悪い、意識障害、けいれんなど)



次に、手当をしましょう。

- \* 安静を心がけます。
- \* 熱が上がってきたら、体を冷やします。  
(首・脇・そけい部に保冷剤などを当てます)
- \* こまめに水分補給をし、食欲があれば消化の良いものを与えます。



こんな様子がみられたら受診しましょう。

- \* 脱水症状や他の症状があるとき

※生後3ヵ月までの子どもの発熱は、急いで受診！

## 下痢(げり) やおう吐のとき

子どもは消化管の発達が未熟であり、病気以外でもお腹をこわしたり、吐いたりします。心理的なことや物理的なことが原因になる場合もあります。

まず、症状を観察しましょう。

- \* 量、色、回数、臭いはどうか？
- \* 血液や粘液などの混入物はないか？
- \* その日の食べたものや出来事はどうだったか？



次に、手当をしましょう。

- \* 水分補給は少量ずつ様子を見ながら与えます。
- \* 食事は、水分摂取できるようになってから、消化の良いものを与えます。
- (下痢) 肛門周辺の皮膚が荒れやすいので、清潔を保ち保湿クリームを塗りましょう。
- (おう吐) 吐いた後は、口をすすぐか、濡れたガーゼなどで拭きとります。

こんな様子がみられたら受診しましょう。

- \* 下痢・おう吐を繰り返す、混入物がある、発熱など他の症状もみられるとき
- \* 水分補給が全くできないとき



※感染性の下痢・おう吐の場合は、感染対策を徹底！

## 咳が出るとき

咳は、ほこりなどの空気中のごみやウイルス、細菌などの異物を外に出そうとする防御反応です。冷気を吸うことや乾燥でも出やすくなります。

まず、咳の状態を観察しましょう。

- \* どんな時？ ⇒ 朝・昼・夜
- \* どんな咳？ ⇒ 痰が絡んだ咳・乾いた咳
- \* 他にも症状がある？  
(発熱、呼吸が苦しそう、唇が暗紫色など)
- \* 夜間の睡眠や休息は取れている？



次に、手当をしましょう。

- \* 加湿する(適正湿度55~65%)  
(加湿器の使用、うがい、水分補給、年齢によってはマスク着用も効果的)
- \* 咳が強い時や呼吸が苦しい時は、座った姿勢になると楽(乳幼児の場合、縦抱きもO)。



こんな様子がみられたら受診しましょう。

- \* 発熱など他にも症状があるとき
- \* ゼーゼー、ヒューヒュー、オットセイの鳴き声のような音がするとき
- \* 唇が紫色になっている、激しく咳き込むとき
- \* 咳き込んで睡眠がとれないとき



## 痙攣(けいれん)のとき

子どもは、脳をはじめとする神経系の発達が未熟なため、けいれんを起こしやすいといわれています。慌てず注意深く観察することが大切です。

まず、けいれんの様子を観察しましょう。

- \* どんなけいれんか？  
手足が①ガクガク動いているか  
②反って突っ張っているか  
左右対称の動きをしているか  
目(眼球)はどちらを向いているか
- \* どれくらいの時間、けいれんしていたか？



次に、手当をしましょう。

- \* 呼吸がしやすいように衣服を緩めます。
- \* 体を横向きにして寝かせます。  
(おう吐したとき、誤嚥・窒息を予防)

5分以内に治まりいつも通りの様子に戻った場合は、かかりつけ医を受診しましょう。

※5分以上続くときや、5分以内に治まったが意識障害・体の麻痺(マヒ)・けいれんを繰り返す場合は、119番通報しましょう。

