

# ほけんだより

2025年10月  
ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川  
看護師

毎年秋頃から始まり冬に流行していたRSウイルス感染症ですが、最近は夏から春頃まで流行するようになっています。先月は園でも未検査ながら同様の症状でお休みするお子さんが多くみられました。RSウイルスは身近なウイルスで、特効薬はなく対症療法となるため、迅速検査の保険適用対象者も限定され通常は診断がつかないことがほとんどです。免疫のある大人にはごく軽い風邪ですが、初めてかかる子ども、特に6か月未満の赤ちゃんでは症状が重くなります。家族全員で予防しましょう。

油断  
しないで

## RSウイルス感染症

飛沫感染、接触感染により、感染してから2～8日（主に4～6日）の潜伏期間を経て咳や鼻水、発熱といった風邪に似た症状が数日続きます。2歳までにほとんどの子どもが感染すると言われていますが年齢を問わず何度でも感染します。RSウイルス以外にも、これから冬にかけてインフルエンザなどの他の感染症も流行期に入るため、引き続き感染症対策を心がけ、有症時は早めの受診と十分な休養をとりましょう。

**Q** せきの風邪って聞いたけど、  
どんな病気？

**A** せきが出て、呼吸がゼロゼロするほか、高い熱が出ることも。

RSウイルス感染症は、「せきがひどい風邪」と思っている人が多いようですが、特に乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。せき以外にも「ゼイゼイする息苦しさ」を伴い、夜眠れなくなってしまうことも。また、症状の回復後に中耳炎の合併もしばしば見られます。

**Q** 治すにはどうすればいい？

**A** 特効薬はありません。  
安静にして休ませましょう。

RSウイルスに効く薬はありません。ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するには、「ゼロゼロした呼吸音やせきが治まり、元気に過ごせる（呼吸器症状が消え、全身状態がよい）」状態まで回復していることが必要です。



**Q** なぜ注意が必要なの？

**A** 小さい子どもほど  
重い症状が出ます。

RSウイルス感染症は、初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

- 呼吸に合わせて肩を動かす
- 呼吸するとき胸がへこむ
- ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い

などは、息苦しさがひどいサイン。早めに受診しましょう。



**Q** 予防に必要なことは？

**A** 周囲がマスクをつけ、こまめに  
手を洗いましょう。

RSウイルス感染症は、2回目以降の感染では症状が軽くなることがほとんどで、大人では軽いせきが出る程度のことも。そのため、周囲の人が知らないうちに、子どもにうつす可能性があります。せきや鼻水の症状があるときは、大人がマスクをつけましょう。また、ウイルスは手を介してもうつるので、こまめに手を洗いましょう。



### 【9月の感染症情報】

RSウイルス感染症

1名

### 10月の園医健診：10/14（火）くまのみ組

※他クラスのお子さまでも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

