

# 冬も元気に過ごすために！

## 乳幼児の健康管理



### 冬場に多い感染症



#### インフルエンザ

**感染経路：**感染者のくしゃみや咳をあびてしまったり、手についたウイルスを鼻、口に持っていくことにより感染します。

**症状：**突然の高熱、頭痛、関節や筋肉痛、だるさ、咳や鼻水等  
だるさなどの症状は3～4日で治まり、多くの場合、熱も含めて1週間前後で治ります。

**潜伏期間：**1～4日（平均2日）      **流行時期：**12～2月頃

#### ロタウイルス

**感染経路：**感染者の便や吐物に触れたり、汚染された手で触れられた場所に触れることにより感染します。

**症状：**灰色から白っぽい水様便の下痢と、激しい嘔吐が3～8日続きます。発熱や腹痛がおこる場合もあります。熱がでたら、多くの場合、半日で平熱となります。下痢の症状は通常3～8日続きますが、乳幼児では1週間以上長引くことあり、稀にけいれんや脳症を合併することがあり注意が必要です。

**潜伏期間：**1～3日      **流行時期：**1～4月頃

#### ノロウイルス

**感染経路：**カキなどの二枚貝にウイルスがあり、それを十分に加熱せずに食べてしまったり、感染者の便や吐物に触れたり、汚染された手で触れられた場所に触れる、便や吐物が乾燥し塵や埃となって口や鼻から体内に侵入することによって感染します。

**症状：**吐き気や嘔吐、下痢、といった消化器症状があります。発熱や筋肉痛、頭痛がみられる場合もあります。嘔吐や下痢がひどいと脱水を引き起こすこともあります。発症後1～2日で症状は治まります。

**潜伏期間：**1～2日      **流行時期：**11～2月

#### RSウイルス

**感染経路：**感染者のくしゃみや咳をあびてしまったり、手についたウイルスを鼻、口に持っていくことにより感染します。

**症状：**発熱、鼻水などの症状が数日続き、咳がひどくなると呼吸困難、気管支炎、肺炎に進展することもあります。

**潜伏期間：**2～8日（4～6日であることが多い）

**流行時期：**9～4月頃（近年では夏季より流行する傾向にある）

# 普段の生活で気をつけること



基本は、生活習慣を整えること！今から正しい生活習慣を身につけていきましょう😊

## 食事

▶バランス良く食べる  
好き嫌いがあってもOK  
食べない日があってもOK  
食べない時は、味つけを変えてみたり、環境を変えるのも一つの手です🍴

▶おやつに注意  
第4の食事と考えて😊  
おにぎり、チーズ、ヨーグルト、果物、牛乳、ふかし芋等がおススメ！

▶飲み物は水かお茶  
ジュース等は虫歯や肥満のリスクが上がります🍷

## 睡眠

▶お昼寝込みで9～11時間睡眠をとりましよう

寝ている間に、免疫力を高めるホルモンがでます

なかなか寝ない子は、寝前のルーティン（読み聞かせがおススメ）を作ってみましよう📖

部屋の温度や湿度、リラックスできる環境を作ることも大切！

## 運動

▶体をつかったおうち遊びをする

外遊びがづらい日はお家遊びでOK

こどもはお手伝いや大人の真似が大好き！雑巾がけや、食器運びなどお手伝いをとおして体を動かす機会を作っておあげましよう

親子でできる体操もネットにたくさんアップされています

## 感染症にかかったら



・家族が感染しないように基本的な感染対策を行う

⇒手洗いうがいを徹底する、手指消毒も行う

⇒吐物の処理は素早く、マスク・手袋着用、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒

・重症化しないように、環境整備、栄養補給や水分補給を行う

⇒こどもの手先や足先を触って、室温や服装の調整をましよう

⇒離乳食は中止しても良し！母乳やミルク中心でも良し！食べられる物を！

⇒脱水に注意！唇がカサカサしていないか？おしっこの量や回数が少くないか？

・早めに受診する

対応に迷ったときは#8000番に電話すると“小児救急電話相談”に繋がります。



感染症に気をつけながら  
家族みんなで元気に楽しい冬を過ごましよう✧