



ポカポカ通信

発行者：富山県立乳児院病児保育室「おひさま」
富山市牛島本町2丁目1-38
電話080-8697-2773

冬号

令和6年12月

今年は季節を問わず感染症がみられます。冬の時期、乾燥した空気はウイルスが活動的になります。

年末にかけ慌ただしく感じるこの時期は疲れも出やすく疲れから免疫力の低下にも気を付けたいですね。

今回のお便りは流行している感染症と症状のひとつ【咳】にフォーカスをあて咳の時のおうちケアについて紹介します。



【咳の時のおうちケア】

加湿

乾燥した空気は喉や気道を刺激する為、咳が出やすくなります
部屋の湿度は50~60%を目安にしましょう

水分補給

のどを潤すと咳がおさまりやすくなります
常温以上の温度の飲み物を積極的に飲みましょう
夜間は枕元に置いておくのもおすすめです



上半身を起こす

眠る時も上体を少し高くすると楽になります
クッションや丸めた毛布などで高さを調整してみましょう
座ったり、抱っこしてあげるのも効果的です



こまめに掃除

ほこりやダニなども乾燥すると空気中に舞いやすく吸い込むと咳の原因になります

小さいお子さんは予防対策をしても集団生活の中、マスクの着用や人との距離を保つことは難しいですよね。ニュースなどで全国的に流行している感染症について耳にしたことはあってもどんな病気なのか、何に気を付けたらよいかわからない…。冬号は咳の症状にも悩まされる感染症をまとめました。

マイコプラズマ肺炎

ウイルス感染ほど感染力は強くないが潜伏期間が長い
ためうつりやすい

主な症状

発熱、のどの痛み、頭痛、倦怠感
風邪の初期症状のあと、遅れてしつこい咳(痰を絡まない
乾いた咳)がでます

肺炎のリスクもあり症状がひどい時は入院が必要なケ
ースもあります

特効薬 抗菌薬で治療

細菌性のため抗菌薬(抗生剤)を処方されます。
処方された抗菌薬は必ず飲み切りましょう

自己の判断で服用をやめると薬に対しての耐性菌が増え
薬が効かなくなる場合があります

予防法 手洗い、マスク

インフルエンザ

症状の進行スピードがはやく急な発熱はあつという間に
高熱に…

感染力が強いため家庭内感染にも注意しましょう

主な症状 急な発熱、頭痛、倦怠感、関節痛

急な発熱の後に風邪症状が出ます 関節痛やだるさを感じ
グッタリする子が多いです

特効薬 抗インフルエンザウイルス薬

体内でのウイルスの増加を防ぐ薬です。一般的に発症から
48時間以内に服用することで感染力を下げる効果が期待でき
ます

予防法 手洗い、マスク、予防接種

RSウイルス

感染力が強く1歳未満の子がかかると重症化しやすい
感染症です

主な症状 発熱、鼻水、咳

症状が出て4~5日後に悪化することがあるため注意が必要
です 便からも3週間程ウイルスが排出されるため手洗いを
しっかりしましょう

特効薬 なし

熱で辛い時には解熱剤を使ったり咳、鼻の薬を処方されたり、
症状を和らげる治療やケアをします

予防法 手洗い、マスク

○上記3疾患はアルコール消毒が効果的な感染症です。お子さんが触るおもちゃ等こまめに消毒しましょう。
○体調を崩して食欲が落ちている時は脱水症に気を付けましょう。水分はこまめに、積極的に飲ませましょう。
○突然の体調不良に対応できるように、お子さんの好きな飲料や食欲がない時でも食べれるものをストックしておくことをお勧めします。

