【ヒトメタニューモウィルスとは】

地球上には無数のウィルスや細菌、雑菌も含め存在しますがヒトメタニューモウィルスもその中の一つです。風邪症状を引き起こすことで知られており、呼吸器系(咳や喉の痛み等)特に冬の季節に流行しやすい傾向があります。ヒトメタニューモウイルスは、飛沫感染や接触感染を通じて広がり、特に免疫力が低下している人や、子どもがかかると重症化（気管支炎・肺炎等）しやすい傾向があると言われています。

【症状】

咳・喉の痛み・発熱・鼻水・呼吸困難（重症化した場合）

【潜伏期間】

3−5日間（症状なく感染を拡大していることもある）

【特徴】

ヒトメタニューモウィルスは、風邪症状を引き起こすウィルスの一つです。

風邪は万病のもとと言われていますので、乳幼児や免疫機能の発達が十分でない月齢のお子様の場合、重症化を防ぎたいものです。

【登園の目安】

○解熱後24時間以上経過していること（解熱剤を使用していない状態で）

○機嫌が良い、活気がある、食欲がある、排便がある（バナナ状のうんち）

【免疫機能を育む生活を】

ウィルス感染や細菌感染を完全に防ごうとして、目に見えないウィルスを避けようと、除菌生活を送ることは実は私たちの免疫機能を育むこととは逆効果です。私たち一人ひとりの免疫が育まれるよう、またその働きを十分に発揮できるよう、日頃から心身の安定が図れる生活環境を構築すること、健康的で栄養（発酵食品）を十分に摂取する食生活、快便生活を送ることが重要です。