

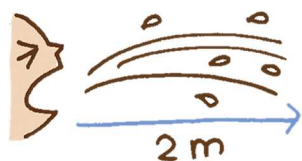
# 12月号 ほけんだより



いよいよ今年も残すところ、あと一か月となりました。子ども達にとってはクリスマスや年末年始のお休みなどお楽しみがいっぱいの月ですが、生活のリズムが乱れがちになります。体調管理にはしっかりと気を配って健康にすごしましょう。

## \* ウイルスはどうやってうつる？

- ① ウイルスを含むしぶき(飛沫)を吸い込む  
咳やくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。



- ② ウイルスがついた手で、目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手に触ただけでは感染しません。ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。



- ③ 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手に付いていても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗う時は、せっけんをしっかり泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。



## \* 冬の感染症 主な症状

### ●インフルエンザ

- ・突然の38~40℃の高熱。
- ・重度の倦怠感や全身痛(関節痛・筋肉痛)からはじまる。
- ・頭痛、咳、鼻水などのかぜ症状。



### ●感染性胃腸炎 =ノロ、ロタ、アデノウイルス等

- ・激しい腹痛、吐気、嘔吐、下痢(乳幼児は便が黄色より白色調であることが多い)。

### ●RS ウイルス感染症

- ・発熱、鼻水などの症状が数日続く。
- ・多くは軽症で済むが、咳、喘鳴(ゼーゼー、ヒューヒュー)、などの苦しげな呼吸。

### ●溶連菌感染症

- ・38~39℃の高熱が出る。
- ・のどの痛みや腫れ、嘔吐、腹痛、頭痛などの症状が出る。
- ・1~2日で小さな赤い湿疹が全身に広がる。舌にいちごのようなブツブツができる。

## \* 11月の感染症報告

\* インフルエンザ 6件   \* アデノウイルス 3件   \* 突発性発疹 2件