



# ほけんだよ 11月号

平成30年11月  
どりーむ保育園  
☎098-934-9151

こんにちは！もうすっかり秋の気配を感じる今日この頃ですね♪今年も残すところ2か月をきりました。今の時期は季節の変わり目で、体調を崩しやすくなります。インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。本格的な冬が来る前に、子ども達と一緒にパパママも生活リズムや食生活を見直し、つよい体作りをしていき



## ノロウイルス

感染性胃腸炎の患者発生は、例年12月の中旬頃にピークとなる傾向があり、10月中旬以降増加傾向にあります。乳幼児は成人に比べ抵抗力が弱く、感染すると重症化する事もあるので、ノロウイルスの特徴を知り感染予防に努めましょう。

感染経路	症状
<食べ物からの感染> ●感染した人が調理などをして 汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝 (牡蠣・しじみ・あさり等)  <人からの感染> ●患者の便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などの飛沫などによる感染	<潜伏期間> 感染から発症まで24～48時間 <主な症状> ●吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。 感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。 ●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意

### 感染予防の基本は手洗いです！！

ノロウイルスの感染経路は上記に示したとおりですが、ほとんどの場合感染経路となるのが「手指」です。家族全員がきちんと手を洗うことが感染予防の基本です。石けんにはノロウイルスの感染力を失わせる効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことによりノロウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。また、アルコール消毒もあまり効果がありません。日頃からきちんとした手洗いを習慣づけましょう！！



### インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

#### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



### 予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

