

冬の感染症対策

インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節が近づいてきました。「備えあれば、憂いなし」規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。





ウイルスはどうやってうつる？

風邪などのウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含む飛沫を吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



①ウイルスを含む飛沫を吸い込む

咳やくしゃみの飛沫は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・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。その手で目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。



うつらないためには？



人込みを避ける

インフルエンザなどは、咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスがついた手で目、鼻、口に触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外出後や食事前など、こまめに手を洗いましょう。



マスクをつける

マスクは、咳やくしゃみの飛沫が広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。

インフルエンザ

急に39℃を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないこともあります。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園・登校できない期間（出席停止期間）と、登園・登校再開できる目安が決められています。

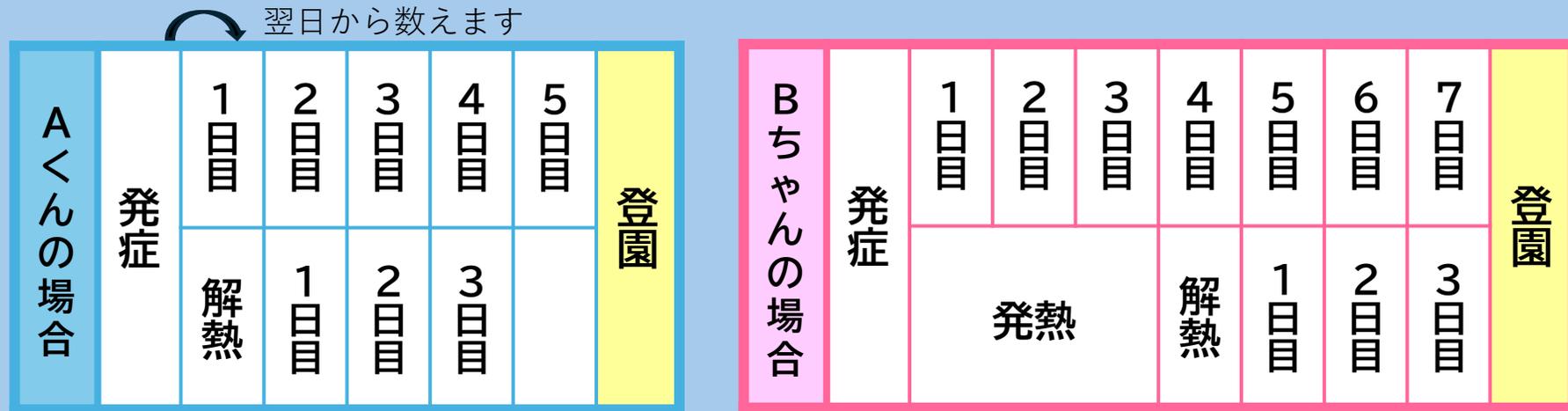




登園・登校再開の目安は？

- ・ 熱が出て（発症）から5日たっている
 - ・ 熱が下がって（解熱）から3日たっている
- ※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっている

この両方を満たしていることが必要です。



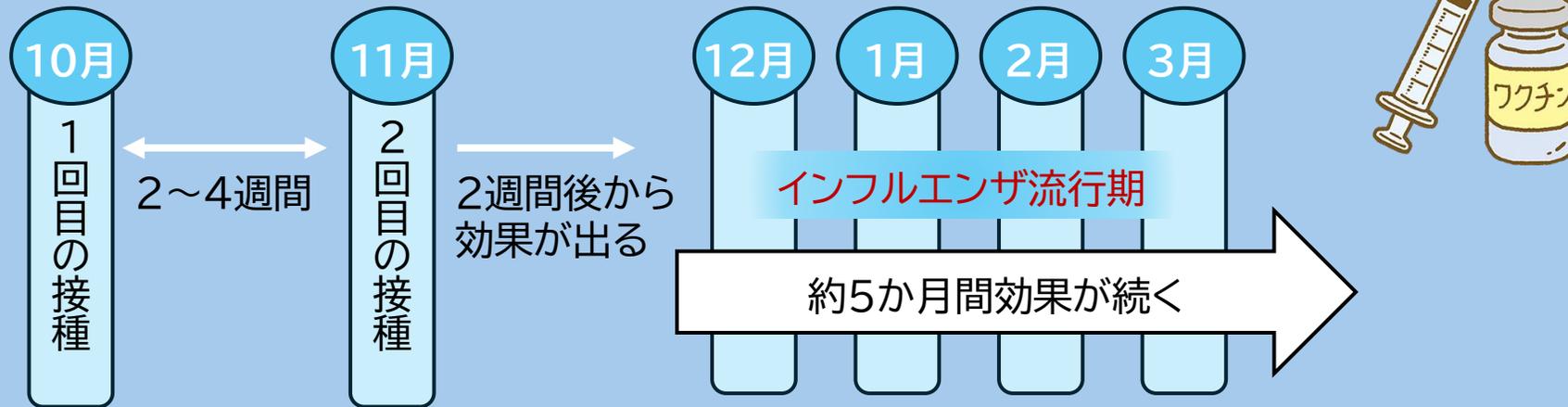
いったん熱が下がっても、また上がることもあるため、1日は様子を見ます。

発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。



インフルエンザに備えよう！

インフルエンザの予防接種は、10月から始まります。小さな子どもは免疫がつきにくいいため、2回接種が必要です。また、効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間かかります。流行シーズン前に十分に免疫を上げるためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



ウイルス性胃腸炎

代表的なウイルスはノロウイルスやロタウイルスです。
突然吐き始め（多い時は10回以上）、続いて水のような下痢（灰白色や薄い黄色）になり、熱が出ることもあります。
ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症をおこすことがあり、油断は禁物です。





吐いた時の対処方法



①吐いたものを取り除く
口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいや濡らしたタオルで口をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



②安静にして様子を見る
安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどに詰まらないように横向きにしてあげましょう。



③1時間後に水分摂取
吐いた直後に水分をとると、また吐いてしまうことがあります。嘔吐が治まるまでは絶食し、少し治まったら経口補水液などをスプーンで少しずつとらせましょう。



吐いたものの処理方法

①必要なものを準備する

まずは換気をします。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

②吐物を拭き取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かって拭き取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

③消毒後水拭きする

吐いたもので汚れた場所を、消毒液に浸した布などで外から内側に向かって拭き取ります。その後、水拭きで消毒液も拭き取ります。

⑤よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。



消毒液の作り方



水1L

家庭用塩素系漂白剤
ペットボトルのキャップ4杯
(製品濃度5~6%の場合)

汚れた衣類は…

汚れを取り除き、消毒液がいきわたるように衣類を広げ、しっかり消毒液につけておきましょう。

