



# 11月号ほけんだより



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうち寒暖差が大きいと風邪をひきやすくなり、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にもかかりやすくなります。手洗い・うがいを心がけ、「早寝・早起き・朝ごはん」で、元気に過ごしていきましょう。

## 冬の主な感染症

インフルエンザ ・突然の高熱が出現し3~4日続く。

- ・全身症状(倦怠感・関節痛・筋肉痛・頭痛)からはじまる。
- ・呼吸器症状(咽頭痛・鼻水・咳)をともなう。

感染性胃腸炎 =ノロ、ロタ、アデノウイルス等

- ・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)、発熱

RSウイルス ・発熱、鼻水などの症状が数日続く。

- ・多くは軽症で済むが、ひどい咳、喘鳴、呼吸困難などの症状が出現し、細気管支炎、肺炎へすすむ場合もある。

## 10月の感染症報告

感染症はありませんでした。

\*しかし、下痢の症状で欠席するお子さまが数名いました。11月~翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行しやすいので、下痢や嘔吐等の症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。

## 冬の感染症を予防しましょう

かぜ、インフルエンザ、胃腸炎などの感染症がはやり始める時期です。あっという間に流行が広まることが多く、普段から予防を心がけることが大切です。そこでクイズです！

Q1:手を洗う時に  を使うこと、水を  洗うこと、洗った後に水気を  ことがポイントです。

Q2:いつ手洗いをしますか？

- ①トイレの後 ②食事の前 ③外から帰った後 ④周りの人が嘔吐した時

答え

Q3:かぜ、インフルエンザの感染を広げないために、咳やくしゃみをしている時には  をしましょう。

Q4:締め切った部屋の  はどんどん汚れていき、感染症の原因になります。1時間に  分窓やドアを開けて  をしましょう。

Q5:病気を予防し、早く治すために必要な私たちの体の免疫力(抵抗力)をつけるために、十分な  と 、適度な  が大切です。

Q6:インフルエンザと診断されると、 になります。おうちでゆっくり休みましょう。

【答え】 Q1:石けん・流して・拭き取る Q2:①②③④の全部です

Q4:空気・5分・換気 Q5:栄養・睡眠・運動 Q6:出席停止



\*鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称として「かぜ」があります。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎・気管支炎・肺炎などさまざまな病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日頃から、規則正しい生活を送ることも大切です。