

11月のほけんだより

平成 27 年 11 月 2 日発行

冬の感染症～予防のポイント～

冬は風邪やインフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすくなるのはなぜでしょう。ウイルスは低温・低湿度を好み、人の免疫力は低気温で体温が下がることで低下します。そのため冬はインフルエンザをはじめ、風邪や急性胃腸炎などの感染症が流行するのです。特に乳幼児がかかると重症化する場合もあり、感染症を「予防」していくことが大切です。感染予防に一番有効だといわれているのが手洗い・うがいです。外出後、食事前、トイレ後には手洗い・うがいを習慣つけましょう



液体せっけんで手を洗おう



がらがら・ぶくぶくうがいをしよう



3食しっかり食べよう



早寝早起きしよう

健康な体を作って風邪を予防しましょう。規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

インフルエンザの予防接種を受けましょう

今年のインフルエンザワクチンは前年度までの3価(A型2種 B型1種)から4価(A型2種 B型2種)に変更され、より予防効果が高くなっています。それに伴い、ワクチンの値段が上がっています。ですが、インフルエンザワクチンの接種には、発症予防や、万が一発症しても重症化を防ぐ効果があります。小さな子どもの場合、ワクチン接種をしておくことで「インフルエンザ脳症」を防ぐことができます。インフルエンザの発症が認められている地域も出てきているようです。体調を見ながら早めの接種をおすすめします。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

かぜクイズ

○か× どちらでしょう？

スタート

① 犬や猫も風邪をひく？

② くしゃみのスピードは新幹線よりは早い？

③ 風邪の原因は寒さである？

④ 風邪の原因ウイルスは10種類である？

⑤ 風邪をひいたときはお風呂にはいるとよい？

⑥ 手洗いやうがいをするとかぜになりにくい？

⑦ 食欲がなくても無理に食べるのがいい？

<こたえ>

- ① ○ 犬や猫、猿、馬などいろんな動物が風邪をひきます。 ② ○ くしゃみは1秒で80mとびます。 ③ × 寒さだけでは風邪はひきません。ウイルスや、細菌が原因です。 ④ × 200種類以上のウイルスや細菌があります。 ⑤ 熱があるときにお風呂に入ると体力を消耗してしまい、悪化することがあります。 ⑥ かぜがうつる原因のほとんどが、手から体の中にウイルスや細菌が入ることです。 ⑦ かぜでおなかの調子が悪くなっていることもあるので、食べられるものを食べて、ゆっくり休むことが大切です。でも水分はしっかり取りましょう。