

11月のほけんだより

平成26年10月24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



石けんで
手を洗おう



ぶくぶく、がらがらうがいを
しよう



石けんをつけ、手をこすり、しっかりと洗う



指先や、指の間を洗う洗う



親指・手首を洗う



水道を洗う



すぐ



ペーパータオルか、個人用タオルで拭く



3食しっかり
食べよう

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。



早寝早起き
しよう

インフルエンザの予防接種を受けましょう

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2～4週間以上たないと効果が現れないと言われています。

- 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。

生まれたばかりの赤ちゃんは、あまり病気にはかかりません。それはお母さんからもらった免疫があるからです。これが切れるのが生後6か月の頃。これ以降病気にかかることは珍しくないことです。

病気になっても言葉を話せない赤ちゃんは、重症になる前に、具合が悪いサインをしっかりキャッチしてあげましょう。発熱、発疹、鼻水、咳、下痢、嘔吐などが病気のサインです。また機嫌が悪い、いつもと様子が違うなどあれば注意して赤ちゃんの状態を観察しましょう。状態に応じ、必要であれば医療機関を受診するようにしましょう。