

風邪や胃腸炎などが流行りやすい時期になってきました。年末年始であわただしい時期と重なりますが、「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。

## 風邪に何度もかかるのはどうして?

病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる(二度とかからなくなる)ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか? ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

## 園での嘔吐・下痢の対応について

嘔吐、下痢が増える時期になりました。園では感染拡大を防ぐために、吐物、下痢などが付着した衣類などは洗わず、密閉してお返しします。お家での消毒をお願いします。また、発熱がない場合でも、嘔吐・下痢をされた場合はお迎えをお願いすることがあります。ご協力をお願いします。下痢・嘔吐の時の登園について悩まれることがあると思います。ぜひ下記を参考にしてみてください。

下痢・嘔吐登園を控えるのが望ましい場合(保育所における感染症対策ガイドラインより)  
【下痢の場合】

- ・24時間以内に複数回の水様便がある。食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする、下痢と同時に体温がいつもより高いなどの症状がみられた場合。
- ・朝に、排尿がない、機嫌が悪く元気がない、顔色が悪くぐったりしているなどの症状がみられる場合。

【嘔吐の場合】

- ・24時間以内に複数回の嘔吐がある、嘔吐と同時に体温がいつもより高いなどの症状がみられる。

- ・食欲がなく、水分も欲しがらない、機嫌が悪く元気がない、顔色が悪くぐったりしているなどの症状が見られる場合。

## 知っておきたい 冬の感染症

### インフルエンザ

突然の高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みがでることも。子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「機嫌が悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか?

#### 予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、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。



#### 対策

##### 人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高まります。

##### 手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。



### ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しい嘔吐と下痢がおこります。ほとんどの場合1~3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えていますか?

#### 塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくことで安心です。



## 乾燥肌を

## 防ごう!

空気が乾燥する冬は肌も乾燥してしまいがち。肌が乾燥するとかゆくなったり、ヒリヒリと痛くなったりしてしまいます。正しいケアをして肌の潤いを保ちましょう。

からだをこごし洗わない

保湿クリームを使う

加湿器を使う

42℃以上の熱いお湯に長くつかからない

