



冬に流行しやすい感染症

手洗いで
予防しよう!



インフルエンザ

突然高熱（38~40℃）が出て、3~4日間続きます。倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状や咽頭痛、鼻水、せきなどをともないます。通常1週間程度で症状は回復しますが、中には気管支炎、肺炎、中耳炎を引き起こす場合があります。

（家庭で気をつける事）

脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。

冬は空気が乾燥しているので、加湿器などを使って湿度を調整しましょう。

インフルエンザに感染後の登園の目安は、保育園児の場合、発症から5日を経過し、かつ解熱後3日を経過してからです。それまでは出席停止となります。



RSウイルス感染症

呼吸器感染症で、乳幼児期に初感染した場合の症状が重くなります。特に生後6ヶ月未満の乳児では重症な呼吸器症状が出て、入院が必要になる場合も少なくありません。2歳以上で、2度目、3度目に感染した場合は、徐々に症状が軽くなり、軽いせきや鼻汁程度しか見られません。通常大人が感染した場合には、鼻炎程度の軽い風邪症状が見られます。

（家庭で気をつける事）

生後6ヶ月未満の子どもに感染すると症状が重くなるため、兄弟や大人が感染源にならないように注意が必要です。そのため、家庭内で、呼吸器などの症状が見られる場合には、せきエチケットと手洗いを心がけるほか、接触を控える方がよいでしょう。



ウイルス性感染症

ウイルスに感染することで発症します。主な症状は下痢と嘔吐です。脱水を合併することがあります。多くの場合は1~3日程度で治癒します。感染力が強いため、手洗いの徹底などで予防を心がけます。

（家庭で気をつける事）

嘔吐がひどい場合は、絶食して水分を少量ずつ与えます。下痢がひどい時期には、乳幼児用のイオン飲料などを与えます。感染した場合、便や嘔吐物に多量のウイルスが含まれているため、便や嘔吐物の処理などの際には注意が必要です（下記参照）。



【嘔吐物や下痢の処理方法】

換気をして、使い捨てマスク、エプロン、手袋をします。

外側から内側に向かって静かに拭き取り、嘔吐した場所の消毒をしましょう。

拭き取った嘔吐物は、ビニール袋に密閉して廃棄します。

処理に使用した手袋等もすべて密閉して廃棄しましょう。

処理後は手洗いを十分に行います。



消毒液の作り方

ペットボトルのフタ
2杯分のキッチンハイター
を500mlの水で薄める。

