

# ぽかぽか

2月号

今月のテーマは「感染症について」です。

## 主に冬に流行する感染症

- ・インフルエンザ（A・Bなど）（潜伏期間1～3日）
- ・RSウイルス感染症（潜伏期間4～6日）
- ・感染性胃腸炎（ロタウイルス・アデノウイルス・ノロウイルス）など



## 季節を問わず流行がみられるもの

- ・溶連菌感染症（潜伏期間2-5日）
- ・ヒトメタニューモウイルス感染症（潜伏期間4-6日）
- ・手足口病（潜伏期間3-5日）
- ・水痘（水ぼうそう）（空気感染 潜伏期間 11-21日）
- ・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）（潜伏期間 14-24日）
- ・麻疹（はしか）（空気感染 潜伏期間 10-12日間）
- ・風疹（ふうしん）（潜伏期間 14-21日間）



## 発症したら・・・

- ①症状をよく観察して、病気について知りましょう → どんな症状がどこから始まったか
- ②次の経過を予測して備えましょう → 病気の特徴から発熱、発疹、嘔吐症状、けいれんなどへの準備をします
- ③受診し、医師に対応を相談しましょう → 対症療法（症状に合わせた治療のこと）  
感染症によっては治療薬はなく、症状への対症療法が必要になります



## 予防策

- 手洗い、うがいをしましょう。  
→手洗いは30秒ぐらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大事です。
- 空気の入替えをしましょう。
- 間接、接触感染に気をつけましょう。  
→ドアノブ、手すり、スイッチ、リモコン、ショッピングモールのカートなど、共有するものに注意が必要です。
- 予防接種を受けることも対策の一つとして良いと思います。
- 予防する力を育てましょう。（体力づくり）  
→・栄養、運動、睡眠など生活習慣を整え、普段から病原体が侵入しても定着させない体づくりが大切です。  
・一人一人が、自分の体を大切にしたりされたりすることで、予防の行動が身につくようになります。  
・予防行動は初めから上手に出来なくても、繰り返すことで少しずつ身につけていきます。



元気に冬を過ごしましょう！



（※大沼保育園看護師 資料 参照）

次号は・・・「親子で食事を楽しもう」です。

