



冬も折り返しを迎えましたが、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけない季節です。ウイルスや細菌に負けない様に、身体の免疫力を高めておく必要があります。免疫力を下げないためには、「規則正しい生活習慣」「栄養をとる」「睡眠を十分にとる」ことを心掛け、環境作りにも気を配ることが大切です。そして、ご家庭でも手洗い・うがい等をしっかり行い、感染予防、拡大防止に努めていきましょう。

知っておこう！ 感染経路と予防法

子どもたちが集団生活をする中で、感染症は極力避けたい病気です。それぞれの感染経路や効果的な予防法を知ること、子どもたちを感染症から守りましょう。



どうやって感染するの？

※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高いほうに入っています。

接触感染

発病者に接触することで感染

病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ・カンピロバクター菌・ボツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・感染性胃腸炎（おう吐下痢症） など



→ **手洗い**で高い予防効果

飛沫感染

くしゃみやせきなどで
飛び散った液から感染

咽頭結膜熱(プール熱)・インフルエンザ・りんご病・おたふくかぜ など



→ **うがい**で高い予防効果

空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染

水ぼうそう・結核・はしかなど



予防接種および
感染者に近づかないことで予防

せきがひどい

+ そんなときは病院へ

せきにはいろいろな原因があり、それぞれ処方違います。次のような症状が見られる場合は、病院を受診し、適切な治療を行いましょう。

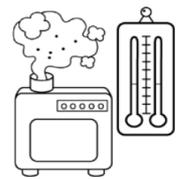
- 発作的に激しくせきこむ ●唇が紫色になっている
- のどがヒューヒューと鳴る
- 呼吸のときにゼーゼーと音がする
- イヌの遠吠えのようなせき ●不きげんで食欲がない
- 発熱、鼻水、くしゃみを伴う
- 顔色が悪く、ぐったりしている ●息づかいが早く、苦しそう



🏠 家庭での手当て

部屋を暖かくして
湿度を上げる

空気が乾燥しているとのどを痛めます。温度と湿度の調整を。



水分の補給を

のどの乾燥を防ぎ、せきをやわらげるために水分補給をします。うがいも効果的です。



背中をさする

せきが治まらないときは、上体を起こして背中をさすったり、だっこしたりして、安心させましょう。



スキンケアの基本は、 清潔と保湿



清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外あそびや手洗いのあと保湿クリームを塗るなど、日常的なケアを心がけましょう。また、冬でも半そでで過ごすお子さんがいますが、冬に肌を出していると、肌の状態が悪くなることがあります。乾燥肌が気になる場合は、長そで・長ズボンを着用したほうがよいでしょう。