



令和元年12月1日

白鳩保育園

保健衛生係

寒さが厳しくなり、空気は乾燥してきました。冬は、様々な感染症が流行る時期です。

今月は、12月に流行りやすい主な感染症についてお話しします。

	潜伏期間	症状	予防方法	出席停止期間
<b>インフルエンザ</b>	1～3日	突然の発熱、全身倦怠感、関節痛、咳、鼻水、下痢など	手洗い、うがい、マスク着用、加湿	発症した後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで
<b>感染性胃腸炎</b>	1～3日	嘔吐、下痢、発熱 脱水症状を伴うこともある	手洗い、うがい、テーブル・トイレなどをハイターで消毒	下痢や嘔吐が治まり、普段の食事ができるまで
<b>溶連菌感染症</b>	2～5日	高熱、のどの炎症 指先や全身に赤い発疹、舌に赤いブツブツが出る	手洗い、うがい、マスク着用	抗菌薬の服用を始めてから24～48時間経過するまで
<b>RSウイルス感染症</b>	4～6日	鼻水、咳など風邪に似た症状で始まり、やがてひどくゼーゼーしたり、ひどく咳き込むようになる	手洗い、うがい、マスク着用	呼吸器の症状が消失し、全身状態がよくなるまで

☆潜伏期間とは…ウイルスなどの病原体に感染してから、体に症状が出るまでの期間のことをいいます。

☆咳やくしゃみをした時の飛沫には、ウイルスがたくさん含まれています。そのウイルスは、約2メートル先まで飛びます。感染予防のために、咳やくしゃみの症状がある時は、マスクを着用するようにして下さい。

☆すべての感染症に有効な予防方法は、うがい、手洗いです。

### 効果的なうがいの仕方・

①ブクブクうがい…水やうがい液で口の中を



ブクブクして吐き出す。

②ガラガラうがい…水やうがい液を含み、喉の奥まで



届くように上を向き、15秒ほどガラガラして、吐き出す。



# 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・ポツリヌス菌・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

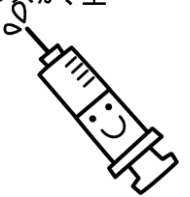
➡ 手洗いやマスクで高い予防効果

### 空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空气中に浮遊して感染

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



## じょうずな手の洗いかた

しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。

1 腕まくりをする。 	2 水道水で手をぬらす。 	3 せっけんをしっかりと泡だてる。 	4 手のひら、甲を洗う。 	5 指と指の間を洗う。 
6 親指を反対の手でつつんで洗う。 	7 よくこすって、つめの間を洗う。 	8 手首を洗う。 	9 せっけんを流す。 	10 清潔なタオルでふく。 

## 効果的なうがいのしかた

のどを潤わせ、かぜにかかりにくくなるという報告があります。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

### ①ぶくぶくうがい

水やうがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。



### ②がらがらうがい

水やうがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。