



# 冬場にかかりやすい感染症

冬場になんで感染症は起こりやすいの??



冬場は空気が乾燥しやすくなります。感染症を引き起こすウイルスは低温で乾燥している空気を好みます。また乾燥した空気は、ウイルスが遠くまで飛んでいきやすくなるため感染症が増えます。

どんな感染症があるでしょう?

- ◆インフルエンザ
- ◆RSウイルス
- ◆ノロウイルス など



インフルエンザってなにに気をつければいいの?

流行時期：11～4月  
(ピークは1～2月)

- 飛沫感染  
感染した人の咳やくしゃみなどの飛沫を吸い込む
- 接触感染  
感染した人がインフルエンザウイルスのついた手で触れたものに触れる



38℃以上の発熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢、腹痛などの全身症状



予防しよう!



★こまめな手洗いをしっかりしましょう

帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

★適度な湿度を保ちましょう

湿度は50～60%に保つようにしましょう。

★十分な休養とバランスの良い食事を心がけましょう

からだの抵抗力を高めるために、普段から十分な睡眠とバランスの良い食事をとりましょう。



## RSウイルス感染症とは?

流行時期：10～3月

RSウイルスの感染による呼吸器の感染症です。

症状

鼻汁 発熱  
肺炎 など

いつまでに感染するの?

生後2歳までにはほぼ100%かかると言われています。  
また何度も感染と発病を繰り返します。

生後数ヶ月までに初感染すると細気管支炎や、肺炎といった重篤な症状を引き起こすことがあります。

感染経路

- 飛沫感染
- 接触感染

対策



- ★咳が出ているときは、マスクをしましょう。
- ★子どもたちが日常的に触れるおもちゃ、手すりなどはこまめに消毒
- ★手洗い

流行時期：11～2月

ノロウイルスって食べ物が原因だったよね？



- 食べ物→人  
汚染された二枚貝や井戸水などを十分に加熱調理しないで食べる
- 人→食べもの→人  
感染者が調理した食べ物を食べる
- 人→人  
○ 感染者の便や嘔吐物を処理したときに、手についたウイルスが口に入る  
○ 便や嘔吐物のウイルスがほこりやちりとともに舞い上がり、それを吸い込む

潜伏期間は24～48時間

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱  
これらの症状が1～2日続いた後、症状も落ち着いてきます。



予防しよう！



★手洗いをしっかりしましょう

石鹸そのものにノロウイルスを殺菌する力はありません。ウイルスをはがれやすくし、ノロウイルス感染の予防に役立ちます。

★加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう

ウイルスを失活させるには、中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱が必要とされています。

★調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗きましょう。  
・熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒する。  
・0.02%次亜塩素酸ナトリウムでつけ置きし、水洗いする。

水分と栄養の補給を充分に行いましょう。

感染後、約1週間はノロウイルスを排泄しているおそれがあります。

吐ぶつやふん便を処理するとき

使い捨てのエプロン、マスクと手袋を着用

- ・ウイルスが飛び散らないように、ペーパータオル等で静かに拭き取ります。
- ・拭き取った後は、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで床を拭き、その後水拭きをする。
- ・おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、速やかにビニール袋に密閉して廃棄します。

捨てるときにビニール袋に廃棄物が充分に浸る量の0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れておくことより安心です。

何を伝えたらいいんだろう？

- ・熱の経過（朝・昼・夕方・寝る前にチェック）
- ・熱以外の症状（咳の様子や、ひどくなる時間帯、嘔吐や下痢の状態（便の状態・回数）、けいれんの有無）
- ・食べた物
- ・保育園、幼稚園等の施設・近所・家庭での感染症の流行状況（家族、特にきょうだい）
- ・これまでに受けた予防接種の種類と回数（母子健康手帳の持参）

病院に行くとき

