



# ほけんだより



御殿場市福祉事務所

令和4年 12月号

## 冬に注意をしたい感染症と予防対策について



新型コロナウイルス感染症は、全国的に増加傾向であり注意が必要です。空気が乾燥する冬に流行する感染症を予防するため、マスク（年齢によって違います）をするなどの咳エチケットや石けんを使った手洗い、室内の換気を定期的に行うなど引き続き予防対策を行っていきましょう。

### 《インフルエンザ》

#### 【症状】

突然の高熱・倦怠感・関節痛・筋肉痛などの全身症状に加え、のどの痛み・咳・鼻水などがある。合併症として、気管支炎・肺炎・中耳炎・熱性けいれん急性脳症などがある

#### 【治療】

ウイルスに有効な抗ウイルス薬による治療を行う。抗ウイルス薬は、発症から48時間以内の服用で効果が得られるといわれています。

※ **出席停止**です。

登園の目安は、

**「発症から5日経過し かつ 解熱から3日（乳幼児の場合）を経過していること」**です。



#### 【家庭での留意点】

脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をして安静にすることが大切です。また、空気の乾燥に対しては、加湿器などを使って湿度を調節します。※加湿器はこまめに掃除をしましょう。



### 《ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス感染症）》

#### 【症状】

冬に多くみられる胃腸炎は、ウイルス性が多く主な症状は嘔吐と下痢で便中にウイルスが3週間以上排泄されることがある。感染力が強いため、少数でも感染する。ロタウイルスは、令和2年10月より生後2ヶ月から定期予防接種を実施しています。

登園の目安は、

**「嘔吐・下痢症状が治まり、普段の食事が摂れるようになること」**です。



#### 【家庭での留意点】

嘔吐がひどい場合には絶食して症状が落ち着いてきた時に少しずつ水分を与えていきます。嘔吐物を処理する場合には、使い捨てのマスクや手袋などを使用し、消毒する際には次亜塩素酸ナトリウム（市販でハイターなどがある）を使用します。また、アルコール消毒は効きにくいいため、流水による石けんでの手洗いが必要です。※令和4年度版『子どもの健康』15～18ページを参照して下さい。

### 《RSウイルス感染症》

#### 【症状】

特に生後6か月未満の乳児では重症な呼吸器症状を生じ、入院管理が必要となる場合も少なくない。2才以上は軽い咳や鼻水などの風邪症状がみられる。

#### 【治療】

ワクチンや抗ウイルス薬の開発がすすめられているが、特異的な治療方法はまだ確立されていない。早産児、新生児慢性肺疾患、先天性心疾患、免疫不全等の基礎疾患を有する乳幼児などに対し、発症予防のため抗体を月に1回筋肉注射する。

登園の目安は、

**「呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと」**です。



#### 【家庭での留意点】

生後6ヶ月未満の乳児が感染すると重症化することがあるため、家族が感染源にならないように注意する必要があります。家族に咳症状等がある場合には咳エチケットと手洗いを心がけましょう。

# 感染症予防のためにウイルスから身を守ろう！

## ポイント① からだを温める！

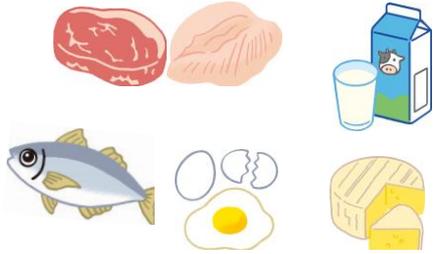
体温が1度上がると免疫力が30%上がるといわれています。体温を上げるためには『筋肉』が重要な役割をしています。筋肉は伸びたり縮んだりして、熱を作ります。子どもたちの平熱が低い原因のひとつは筋肉量が関係しているといわれています。

筋肉が少なく  
ひよろひよろだと  
平熱が低くなる

筋肉モリモリだと  
平熱が高いといわ  
れている



### 《 たんぱく質が摂れる食材 》



筋肉をつけるためには、たんぱく質をしっかりとって運動することが大切です。バランスのよい食生活は、筋肉をつくり体温を上げることへつながっていきます。

## ポイント② からだの中から温める！

からだを温める効果のある食べ物があります。冬の果物や野菜、発酵食品などを献立にぜひ活用して積極的に食べましょう。栄養バランスを考えて食べていきましょう。

### 《 からだを温める食材 》



## ポイント③ 外からからだを温める！

### 《 冬の寒さ対策 》

3つの『首』を冷やさないことが大切です。3つとは、『首』『手首』『足首』を指します。寒さ対策をしながら元気に外遊びを楽しみましょう。



外からからだを温める方法はたくさんあります。暖房の使用や入浴、衣服の着用の工夫などを行い、過ごしていくことが大切です。いっぱい遊んで暑くなったら、服を脱いだりして調整をしましょう。汗をかいた時に脱ぎ着しやすい服装をすることが大切です。



参考引用文献：『ほけんニュース 12月号』少年新聞社

『心とからだの健康』 健学社

## 《 1月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診 (R4.6月生)	1歳6か月児健診 (R3.6月生)	3歳児健診 (R1.7月生)	2歳児健康相談 (R2.12月生)	2歳6か月児健康相談 (R2.6月生)
1～15日生	5日(木)	10日(火)	11日(水)	13日(金)	27日(金)
16～末日生	18日(水)	24日(火)	25日(水)		
受付時間	13:10～14:00		13:00～13:45	13:10～14:10	

受診したら  
園にお知らせ  
ください。



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。