



ほけんだより 12月

子どもたちにとっては、クリスマスや年末年始のお休みと楽しみがいっぱいの月ですが、外出や来客なども多く、インフルエンザや感染症も流行る時期です。今期は家庭内感染も増えているので、手洗い・うがい、衣服の調整等をして、体調管理には十分気を配っていきましょう。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

インフルエンザの二次感染に気を付けて!

インフルエンザの感染経路は主に飛沫感染・空気感染です。今期はインフルエンザに2回感染する人や、家庭内感染も増えているようです。くしゃみや咳により拡散した飛沫が床に着地しそこから感染へとつながることが多いようです。また空気が乾燥しているとリスクは高まります。

換気をしたり、加湿器などを活用したりして適度な湿度を保ち、二次感染を防いでいきましょう。



うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水の外、お茶のうがいもお勧めです。



口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。



口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます。



「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。



口の中の水を吐き出します。

