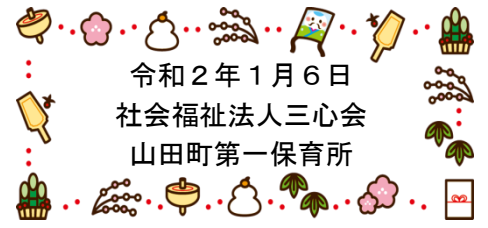




# 1月 ほけんだより



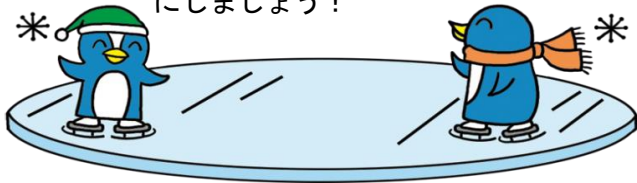
令和2年1月6日  
社会福祉法人三心会  
山田町第一保育所

あけましておめでとうございます。今年はどうな1年になるのでしょうか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して保健に関する情報をお伝えしていきます。本年もよろしくお願いいたします。

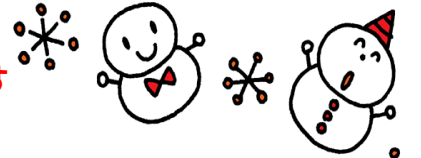


☆ 感染症が流行する季節になりました。感染の蔓延を防ぐため、体調が悪そうな時には、熱がなくてもおうちの方に連絡を入れる事があります。ご了承ください。

☆ インフルエンザの予防接種は済みましたか？町からの助成は1月31日までとなっています。お子さんの健康を守るため、積極的に接種するようにしましょう！



## 1人ひとりの予防が 感染症の流行を防ぎます



**こまめな手洗い** 石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

**部屋の換気** 1時間に1度は換気をしましょう。

**部屋の加湿** 湿度は50~60%を保ちましょう。

**マスクの着用** 咳エチケットを守りましょう。

**規則正しい生活** 十分な睡眠・規則正しい生活・バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

**人混みを避ける** 人の多い場所は感染の確率が高くなります。



## 気を付けましょう！ 冬に流行する病気

### インフルエンザ

**原因** インフルエンザウイルスの感染によるものでウイルスにはいくつかの型があり年によって流行する型が違います。染力がとても強く、集団感染します。学校保健法で出席停止が決められています。

**症状** 高熱・関節痛や筋肉痛・咳・鼻水・のどの痛みなど。  
※ 予防接種をしていると高熱にならない事があります。

### 感染性胃腸炎

**原因** ウイルス性の感染によるもので、ノロウイルスやロタウイルスが代表的。感染力がとても強く、集団感染しやすい。

**症状** 嘔吐・下痢・腹痛など。発熱する事もある。ロタウイルスが原因の場合は、米のとぎ汁のような白い下痢便が特徴。



### RSウイルス感染症

**原因** RSウイルスによって起こる集団感染しやすい感染症。小さいお子さんほど重症化しやすい。

**症状** 発熱・咳・鼻水などの風邪に似た症状。咳がひどくなるのが特徴。1歳未満のお子さんは呼吸困難を起こし死に至る事も。

### 溶連菌感染症

**原因** A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫感染する。

**症状** 高熱・のどの痛み・頭痛・全身の発疹・舌に赤いブツツとした発疹（イチゴ舌）。のどが痛いだけの時もある。