

感染症を防ごう!



集団生活や子どもの多く集まる場では、感染症が広がることがあります。
正しい知識で広がりを防ぎましょう。

主に**おなか**の症状が出る感染症

ノロウイルス

強いおう吐・下痢をおこします。
2~3日で元気になりますが感染
力が強く、家庭や施設内で集団で
発病することがあります。消毒方法
など、正しい対処が必要です。

乳幼児嘔吐下痢症 (おうロタウイルス、 腸管アデノウイルスなど)

ロタウイルスは強いおう吐・下痢を
おこし、入院することもあります。

腸管出血性大腸菌(O157等)、サルモネラ、カンピロバクターなど

加熱不十分な食品から感染することが多いのですが、動物との接触でうつ
ることもあります。

▶ 感染の経路は

便やおう吐物に大量の菌やウイルスが排泄されます。便やおう吐物で直接汚れた物や始末した人の手についた菌やウイルスから他の人にうつります。

▶ 感染予防のチェックポイント

- 石鹸でよく手を洗いましょう。特に、トイレのドアノブや水洗レバーなどに菌やウイルスがつきやすいので、トイレの後と食事の前はよく手を洗いましょう。
- 便やおう吐物の始末をする際は使い捨てゴム手袋を使うなど、直接手で触れないようにします。
- 塩素系漂白剤(ハイター、ピューラックスなど)で消毒しましょう。ノロウイルスの場合、アルコール消毒は効果が期待できません。汚れた場所や衣類などは、正しく希釈した塩素系漂白剤で消毒しましょう。

主に**熱**や**咳**の症状が出る感染症

熱の出る感染症

インフルエンザ、ヘルパンギーナ(コクサッキーウイルス)、
プール熱(アデノウイルス)など

インフルエンザは冬に、ヘルパンギーナ
やプール熱は夏に流行します。
いずれも感染力が強く、何度でもかかる
ため、子どもの集団で流行することが
多くみられます。

▶ 感染の経路は

鼻水や咳やくしゃみのしぶきに、ウイルスが多量に含まれます。しぶきを直接吸い込む
他、鼻水などから手についたウイルスで広がることもあります。

▶ 感染予防のチェックポイント

- 咳エチケットが重要です! 鼻水・しぶきを防ぐために、咳やのどの痛みのある時にはマスクを着用しましょう。
- インフルエンザは12月~2月にかけて流行のピークを迎えることが多いので、その前に予防接種をすることで、重症化を防ぐことが期待できます。
- 自分の手やよく触るおもちゃなどにウイルスがついていることがありますので、流行期にはこまめに石鹸で手を洗いましょう。

こんなことも
大事!

☆ 感染症の予防のために、体調の悪い時は施設の利用や行事の参加を控えることも大切です。体調が悪い時は自宅でゆっくり休みましょう。
☆ 予防接種により、重症化を防ぐことができます。かかりつけの医師と相談し、適切な時期に予防接種を受けましょう。

知っておきたい感染症基礎知識

感染症は「子どものうちにかかって、免疫をつける」という考え方もありますが、免疫力の低いお子さんがかかると重症化することがあります。

☆感染症の流行状況などはインターネットで検索できます。都内の流行状況は **東京都感染症情報センター** 感染症週報、海外の情報は **厚生労働省検疫所** を検索!

麻疹(はしか)

- 免疫がないと患者と接触することで、ほぼ100%発病すると言われています。高熱と発疹がおもな症状です。重い合併症をおこすこともあります。
- 予防接種を受けることで、重症化を防ぐことができます。(1歳と就学前の1年間)必ず2回受けましょう。
- 麻疹の患者さんと接触して3日以内に予防接種をすることで、発病の予防・軽症化が期待できます。

水痘(みずぼうそう)

- 感染力が強く、高熱と虫さされのような水ぶくれの発疹ができます。水ぶくれの中に多量のウイルスがいますので、咳や鼻水の他、水ぶくれに触るとつります。
 - 予防接種で免疫をつけることができます。水痘の患者さんと接触して3日以内に予防接種をすることで、発病の予防・軽症化が期待できます。
- ※26年10月から定期予防接種になりました。

手足口病

- 夏に流行します。熱はあまり出ず、手のひら・足の裏・口の中に発疹が出ます。痛みがあるため食欲が落ちるので、水分補給に注意が必要です。

RSウイルス感染症

- 症状は鼻水・咳・発熱などです。1歳未満は重症化しやすいので注意が必要です。症状が軽くても感染している場合があります。保護者もマスクの着用や手洗いを徹底しましょう。

手の洗い方

石けんをよく泡だてて、よくこすろう!



① 水で手をぬらす



② 石けんを出す



③ 手のひらを洗う



④ 手の甲を洗う
(反対側もね!)



⑤ 指の間を洗う



⑥ 指を洗う
(反対側もね!)



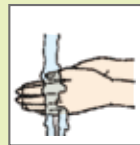
⑦ 親指を洗う
(反対側もね!)



⑧ 指先、ツメを洗う
(反対側もね!)



⑨ 手首を洗う
(反対側もね!)



⑩ 流水でよく流して
きれいなタオルで
ふく

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

- 耳の下(耳下腺)が腫れて、痛みます。腫れは片側だけのこともあります。髄膜炎や難聴などの合併症をおこすこともあり、注意が必要です。10歳以上の男子では睾丸炎をおこすこともあります。
- 予防接種で免疫をつけることができます。

溶連菌感染症

- 高熱とのどの痛み、発疹がでます。舌やのどが赤く腫れるのが特徴です。抗生物質が出された時は、必ず医師の指示どおりに飲みましょう。

風疹(三日ばしか)

- 軽い発熱と発疹がでます。症状は比較的軽いのですが、妊娠初期に感染すると胎児に影響が出る場合があります。
- 予防接種で免疫をつけることができます。

伝染性紅斑(りんご病)

- かぜ症状の後、頬が赤くなったり手足に網目状の紅斑ができます。妊婦が感染すると流産をおこすことがあります。



多くの感染症はくしゃみや咳のしぶきでうつったり(飛沫感染・空気感染)、鼻水などから手についた菌やウイルスが、おもちゃやドアノブを介してうつったりします。うつらない、うつさないためには、石鹸でよく手を洗い菌やウイルスを手につけないこと、よくさわる場所や共用のおもちゃを清潔に保つことが大切です。