健康みちしるべ

冬の感染症を予防しよう！

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

冬場は空気が乾燥し、気温が低くなるので風邪や感染性胃腸炎、インフルエンザなど、さまざまな感染症が流行します。

感染症は三つの要因である「病原体（感染源）」「感染経路」「宿主（人）」があって成り立ちます。ウイルスとなる病原体がせきなどの飛沫（ひまつ）と一緒に放出され、そのウイルスを口や鼻から吸い込むことで感染する飛沫感染や、病原体の付着した手で触れた物にウイルスが付き、別の触った人の手にウイルスが移った後、口や鼻を触り粘膜から感染する接触感染などの結果、感染症が起こります。予防のために次のことに気を付けてください。

病原体（感染源）に近づかない

感染の可能性がある人にはなるべく接触しないようにしましょう。家族で感染者が出た場合、可能であれば寝室や行動スペースを分ける、タオルを共有しないなど、できる限り心掛けましょう。

また、小まめな換気で部屋の空気を入れ替え、加湿器などを使って適度な湿度（50～60％を目安）を保ちましょう。加湿のために洗濯物を室内に干すことも有効です。

感染経路を遮断する

病原体は鼻や口、手から持ち込まれるため、外出時のマスクの着用や、帰宅時・調理前・食事前の手洗いは忘れずに行いましょう。また、感染性胃腸炎の一つであるノロウイルスの予防のためには、二枚貝などの加熱が不十分な物は食べないようにしましょう。感染者の嘔吐（おうと）物や排せつ物を処理するときは、必ず使い捨て手袋を付けるなど、感染経路を断つことが重要です。

宿主（人）の健康状態を良好に保つ

抵抗力が弱っていると感染・重症化しやすくなることがあります。日頃から睡眠や休息を適度にとり、偏食を避けてバランスの良い食事を心掛け、適度な運動をすることで免疫力を高めておきましょう。ワクチン接種をすることも感染や重症化の予防に効果的です。

気を付けていても症状が出た場合は、病院を受診しましょう。医師から外出を避けるように指示があれば、周囲に感染させないための行動も大切です。せきエチケット（マスクの着用・口を手やハンカチで覆うなど）を心掛けてください。

手洗い

ウイルスの体内への侵入を防ぐため、帰宅時や調理の前後、食事の前などは小まめに手洗いしましょう。

●正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切り、時計や指輪は外しておきましょう。

①流水でよくぬらした後、せっけんを付け、手のひらをよくこする。
②手の甲を伸ばすようにこする。
③指先・爪の間を念入りにこする。
④指の間を洗う。
⑤親指と手のひらをねじり洗いする。
⑥手首も忘れずに洗う。

せっけんで洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターは皆さまの子育てを応援します！

ことばと絵本と語りかけ
～絵本とおもちゃの与え方～

●日時／11月24日（火）10:00～11:15
●場所／子育て支援センター
●定員／10組程度
●参加費／無料
●申し込み／11月2日（月）8:30～

	開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（11月6日・13日・20日・27日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:15～11:15 13:45～14:45

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。



子育て支援センターでは、一時預かり保育やこども誰でも通園制度を行っています。詳しくは町ホームページをご覧いただくか気軽にお問い合わせください。

子育て支援センター　☎52-5474　ファクス22-3328