



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

冬と春に多い感染症

52・2111



暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続いています。気温や湿度が低く、空気が乾燥しているこの時期はインフルエンザなど様々な感染症が流行します。

●インフルエンザ

・感染経路／「飛沫感染」感染している人の咳やくしゃみで飛んだ病原体を口や鼻から吸い込む、またウイルスのついた手で口、鼻、目を触ることもうつります。

・潜伏期間／1～3日
・症状／突然の高熱が3～4日続くのどの痛み、鼻水、咳、倦怠感、関節痛、頭痛
・注意してほしいこと
☆手洗い、うがいをしっかりと
☆室内の湿度を60%前後にしておく。
☆換気をする。



・ノロウイルス・ロタウイルス
・感染経路／「経口感染・接触感染」便や嘔吐物などで汚れた手指や物から、ウイルスが口に入ることです。
・潜伏期間／12時間～3日（ノロ）
2～4日（ロタ）
・症状
嘔吐、腹痛、下痢（軽症）（ノロ）
下痢（重症）、嘔吐、発熱（ロタ）
・注意してほしいこと
☆ウイルスは少量でも感染するので、集団感染に注意！！
☆症状がなくなつた後もウイルスは2～3週間排泄されます。便とおむつの取り扱い、嘔吐物の処理には注意しましょう。

・RSウイルス
・感染経路／「飛沫感染・接触感染」感染している人の咳やくしゃみで飛んだ病原体を口や鼻から吸い込む。またウイルスのついた手で口、鼻、目を触ることもうつります。

・潜伏期間／4～6日
・症状／発熱、鼻水、咳、喘息、呼吸困難
・注意してほしいこと
☆11月頃から流行し、初春まで。
☆生後6か月未満の児では重症化しやすくなります。



乳幼児を子育て中のみなさんへ

子育て支援センターだより

支援センターはみなさんの子育てを応援します。毎週金曜日の「あそびのひろば」では親子で楽しくおもちゃを作ったり保育士によるシアターなども楽しめます！気軽に遊びに来てくださいね！

子育てワンポイントアドバイス

頑張れ！”も大切ですが、“頑張ってるね！”と子どもを認めてあげましょう！

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30～11:30 ◇ 13:30～16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ～木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0～1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半～就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ① 9:30～11:30 ② 13:30～15:00です。	
園庭開放(藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00～11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0～1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半～就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半～ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30～11:00	

■場所／子育て支援センター(藤並保育所2階)
☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

これらの感染症は、手指についた細菌やウイルスからうつることが多いため、食事前や外出から帰った時は、特に手洗いとうがいをしっかりとしましょう。

また、バランスのとれた食事を心がけ、十分な睡眠をとり、しっかりと自分の体調管理を行いましょう。