



健康みちしるべ

感染症を自分や家族にうつさないために

金屋庁舎 健康推進課
清水行政局 住民福祉室 52・2111

気温が下がり、空気が乾燥する季節になると、風邪をひいたり、体調を崩したりする人が増えてきます。

感染経路

風邪の原因となるようなウイルスはたくさんありますが、それらが感染する経路には次のようなものがあります。

- **空気感染**／空气中に浮遊しているウイルスを吸い込むことで感染
- **飛沫感染**／咳やくしゃみで空気中に排出されたウイルスを吸い込むことで感染
- **接触感染**／ウイルスのついた手指や物を介して感染

風邪とインフルエンザの違い

これからの季節は、インフルエンザにかかる人も増えてきます。インフルエンザは、一度流行が始まると短期間に多くの人に感染し、例年12月～3月が流行シーズンといわれています。

● インフルエンザ／「インフルエンザウイルス」が原因で発症
突然38℃以上の高熱を引き起こ

し、頭痛・倦怠感・悪寒・関節痛・咳・鼻水などの全身症状が重く出ます。高齢者や乳幼児は重症化しやすいので、特に注意が必要です。

● 風邪／「アデノウイルス」「RSウイルス」などさまざまなウイルスが原因で発症
咳・たん・喉の痛み・鼻水などの症状から始まり、ゆっくりと経過します。

風邪やインフルエンザを予防・他の人への感染を防ぐために

- 手洗い・うがいをする。
特に外出から戻ったときや食事前は、しっかりと行いましょう。
- 部屋の加湿と温度調節をする。
- 体力・抵抗力を付けるため、バランスの取れた食事を取る。
- 十分な睡眠を取る。
- 規則正しい生活を送る。
- 「咳エチケット」を心がける

● これから、冬本番を迎え、寒い日が続きますが、体調管理を行い、元気な毎日を過ごしましょう！

咳エチケットとは

- 咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクの使用は説明書をよく読んで正しく着用しましょう。
- 咳をしている人に、マスクの着用をお願いします。
- マスクを付けていない時に、咳やくしゃみが出る際は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背け、1m以上離れる。
- 鼻水・たんなどを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう。手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターだより

「パパといっしょ 食育講座」

- 日 時／12月9日(出) 10:00～11:30
- 場 所／子育て支援センター
- 講 師／3時のかんぶつやさん
日本かんぶつ協会認定「かんぶつマエストロ」野田智也氏
- 対 象／父親と子ども(4歳くらいまで)
- 定 員／15組
- 参加費／無料

※事前に子育て支援センターへの申し込みが必要です。

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約)	9:30～11:30 13:30～16:30
子育て相談・ほっとルーム &お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00 13:30～16:30
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	10:00～11:30(9:30受付開始) 14:00～15:00(13:30受付開始)
「たまたまぼこ」さんの 絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日(午前中のみ) …0～1歳半 偶数月の第2金曜日(午前中のみ) …1歳半～就学前	
にこにこ ひろば	第4水曜日 場所/金屋文化保健センター 対象/1歳半～	10:00～11:00(9:30受付開始)

● 場所／子育て支援センター(旧きび中央保育所)
☎090-7966-1697・52-5474 [FAX 兼用]