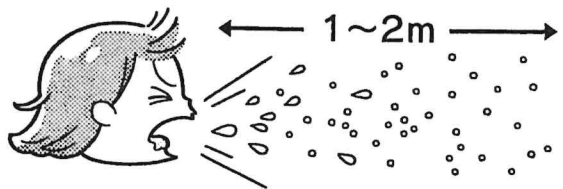


ほけんニュース

せきやくしゃみが出る時 **せきエチケットを忘れずに**

空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかる人も多くなります。せきやくしゃみが出る時は、子どもたちにもせきエチケットをさせましょう。



せきやくしゃみが出た時に、飛沫が飛び散る範囲は、1～2メートルといわれています。せきエチケットで感染予防に努めましょう。

せきエチケット

マスクをする。



ティッシュペーパーやハンカチで鼻や口を覆う。



何もない時は、袖で鼻や口を覆う。



■せきエチケットの時の注意点



・マスクの表面に触らない。



・せきやくしゃみを手で覆わない。



・マスクを触ったり、鼻をかんだりした後は石けんを使い、手を洗う。



マスクを捨てる時は、ひもを持ってごみ箱へ。

せきエチケットは、感染症予防の基本です。また、せきエチケットとあわせて、石けんを使った手洗いも忘れずに行います。そのほか、予防対策として、室内の換気も定期的に行います。

冬に流行する感染症

インフルエンザ

症状

突然に高熱(38～40℃)が出て、3～4日間続きます。倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状や咽頭痛、鼻水、せきなどをともないます。通常1週間程度で症状は回復しますが、中には、気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれん、急性脳症などの合併症を引き起こす場合があります。

家庭での留意点

脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。また、冬は空気が乾燥しているので、加湿器などを使って湿度を調節します。

インフルエンザに感染後の登園の目安は、幼児の場合、発症から5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してからです。それまでは登園停止となります。

ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス感染症)

症状

ノロウイルスに感染することで発症します。おもな症状は、嘔吐と下痢です。脱水を合併することがあります。多くの場合は、1～3日程度で治癒します。

感染力が強いため、手洗いの徹底などで予防を心がけます。

家庭での留意点

嘔吐の強い場合は、絶食して水分を少量ずつ与えます。下痢がひどい時期には、乳幼児用のイオン飲料などを与えます。

感染した場合、便や嘔吐物に多量のウイルス

が含まれているので、便や嘔吐物の処理などの際には注意が必要です。嘔吐物を処理する際には、使い捨てのマスク、手袋、エプロンを着用します。嘔吐物は外側から内側に向かって拭き取り、嘔吐した場所は消毒液で消毒します。また、嘔吐を処理した後は、使い捨て用のエプロン、マスク、袋、雑巾、ペーパータオルをビニール袋に密封して捨てます。最後に手洗いを行います。



登園の目安は、嘔吐、下痢の症状が治まり、普段の食事がとれるようになってからです。

RSウイルス感染症

症状

呼吸器感染症で、乳幼児期に初感染した場合の症状が重くなります。特に生後6か月未満の乳児では重症な呼吸器症状が出て、入院が必要になる場合も少なくありません。2歳以上で、2度目、3度目に感染した場合は、徐々に症状が軽くなり、軽いせきや鼻汁程度しか見られません。通常、おとなが感

染した場合には、鼻炎程度の軽いかぜ症状が見られます。

家庭での留意点

生後6か月未満の子どもの感染すると症状が重くなるため、きょうだいやおとなが感染源にならないように注意が必要です。そのため、家族内で、せきなどの呼吸器の症状が見られる場合には、せきエチケットと手洗いを心がけるほか、接触を控える方がよいでしょう。

監修 新潟県上越市 塚田こども医院 院長 塚田次郎先生