

# 元気がいちばん！ (>\_<)

平成26年12月17日(水) 文責：田村市立滝根中学校 養護教諭 荻野浩子

## ◆この冬！心配な感染症◆

今年も感染症の流行が心配な季節になりました。実際に滝根町でもインフルエンザなどで苦しんでいる人がいます。高熱や関節痛、咳やくしゃみ、その症状は本当につらく、苦しいですから、十分に気をつけてください。大事なことは「**みんなで予防すること**」「**うつらない・うつさない**」ことです。

感染症と言えば、この冬は「RSウイルス感染症」「溶連菌感染症」も流行しているようですし「感染性胃腸炎」にも気をつけなければいけません。

まずは「**手洗い・うがい・マスク**」を実践しましょう。



### 飛沫感染

(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



(2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所  
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

### 接触感染

(1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



(2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



(3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着



(4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所  
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

## マスクを着用する



くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。  
マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると、効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、正しい方法で着用しましょう。

### <正しいマスクの着用>



鼻と口の両方も  
確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう  
鼻まで覆う

### 口と鼻を覆う



周囲にかからないよう顔を  
そらせ、ティッシュなどで  
口と鼻を覆う

### すぐに捨てる



口と鼻を覆ったティッシュは、  
すぐにごみ箱に捨てましょう。

### 周囲の人からなるべく離れる



くしゃみや咳の飛沫は、1～2  
メートル飛ぶと言われてい  
ます。

### こまめに手洗い



くしゃみや咳などを押さえた  
手から、ドアノブなど周囲の  
ものにウイルスを付着させ  
たりしないために、インフル  
エンザに感染した人もこまめ  
な手洗いを心がけましょう。

#### ○RSウイルス感染症

RSウイルスによる乳幼児の代表的な呼吸器感染症です。冬季に流行し乳児の半数以上が1歳までに、ほぼ100%が2歳までに感染し、その後も一生再感染を繰り返しますので、中学生では罹患(かからない)しないとは言い切れません。

#### ○溶連菌感染症

A群β溶血性連鎖球菌に感染することを意味します。体の抵抗力や免疫力が低下している人も感染します。高熱が出て、のどが痛み、舌に真っ赤なブツブツが現れるのが特徴です。くしゃみや咳などの飛沫感染によって流行拡大します。

**しっかりごはんを食べる、よく眠る、寒くしないなど免疫力を高める生活をしましょう。元気のためですから、何事も面倒くさがらず、お部屋の湿度を保つ、空気の入れ換えをする、不要・不急の外出は控えるなど、いつも言われていることを実践しましょう。**

**調子が悪いときはムリをしてはいけません。高熱があるときは病院で診察を受けてください。安静にして水分を補給してください。本当にみなさんの「元気がいちばん！」です。**