



12月のほけんだより



平成23年12月1日発行
木葉昭和児童園

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、感染症もはやる時期です。今年は、マイコプラズマ肺炎や感染性胃腸炎など流行の兆しがみられるようです。これらの感染症は、手洗いうがいで防ぐこともできますので、ご家庭でも予防に努め、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月22日、冬至です

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習慣があります。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



ノロウイルスに要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。



マイコプラズマ肺炎について

今年は11月に入っても、暑い日や寒い日など気温差が激しい為、マイコプラズマ肺炎が流行の兆しをみせています。マイコプラズマ肺炎は、主に飛沫感染で、ウイルスと細菌の中間の大きさの微生物が肺に感染して起こります。5～10歳の子どもがかかりやすい傾向がありますが、乳幼児にも発症しますので、十分ご注意ください。発熱や、しつこい咳などの症状が見られますが、肺炎に比べて比較的元気なので、気づきにくい病気です。早めに医療機関を受診しましょう。学校感染症の第3種にも指定されている感染症です。



感染性胃腸炎

原因

ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。生後半年～2歳くらいの子が多くかかる。

症状

激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

対応

激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。