

てらやほけんだより

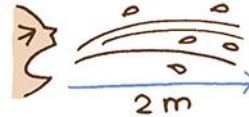
先月の半ば頃から、急に季節が進み日中も寒い日が増えてきて、咳の風邪やお腹の風邪が流行りやすい時期になってきました。子どもは風邪をひきやすいです。風邪のひきははじめに無理をすればこじらせるもとになり、治りかけに無理をするとぶり返す原因になります。早めに身体を休ませ、しっかりと治す事が大切です。

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったことで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

手を洗ってウイルスを洗い流そう
 ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。



知っておきたい冬の感染症

感染性胃腸炎



『感染性胃腸炎』は、「ウイルス性胃腸炎」「お腹の風邪」「嘔吐下痢症」「胃腸風邪」など、さまざまな呼び方があります。

ウイルスや細菌、あるいは稀に寄生虫の感染を原因として起こります。これらは食品、水、人、動物、糞便などを介して感染します。ウイルス性胃腸炎の原因ウイルスとしては、ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスがよく知られています。細菌性胃腸炎の原因細菌としては、カンピロバクター菌、サルモネラ菌、病原性大腸菌、赤痢菌、コレラ菌などが挙げられます。

吐き気・嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が、突然現れます。ほとんどの場合、1～3日でピークを越えて回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

吐いた！嘔吐時のケア、知っておきましょう。

①吐いたものを口の中から取り除く
 口の中に吐いたものが残っていると、さらに吐き気を催す事があります。



②医師の指示を聞く
 いつ頃から水分摂取可能か等、医師の指示に従いましょう。

※医師の指示を聞くまでの間は、静かにさせて様子を見ます。最初に吐いた時間から1時間以上経過した場合、医師の指示を待たずに「スプーン1杯の水分接種」から、段階をふんで少しずつ摂らせる事も可能です。