

ほけんだより

福山市保健福祉局児童部保育課発行
2019年（令和元年）12月号

風が冷たく、寒さを感じる季節となりました。

今回は、冬に流行する「インフルエンザ」と「感染性胃腸炎」についてお知らせします。

感染症予防の基本である手洗いについて、再度確認しましょう



★インフルエンザとRSウイルス感染症について

	インフルエンザ	RSウイルス感染症
潜伏期間	1～4日（平均2日）	4～6日
感染経路	飛沫感染 接触感染	接触感染が主 飛沫感染もある （環境表面でかなり長い時間生存できる）
症状	突然の高熱（3～4日続く）、全身倦怠感、 関節痛、筋肉痛など	発熱、鼻汁、咳嗽、喘息、呼吸困難
合併症	肺炎、中耳炎、熱性けいれん、脳症	細気管支炎、肺炎
感染期間	症状が有る期間（発症前24時間から発病 後3日程度までが最も感染力が強い）	3～8日（乳児では3～4週間）
予防方法	手洗い、うがい、マスクの着用、 予防接種	手洗い、うがい、マスクの着用
登所（園） の目安	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後 2日を経過するまで （幼児は3日を経過するまで）	重篤な呼吸器症状が消失し全身状態が良い こと

※流行期間中は手洗いを励行しましょう。

★感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症とロタウイルス感染症）について

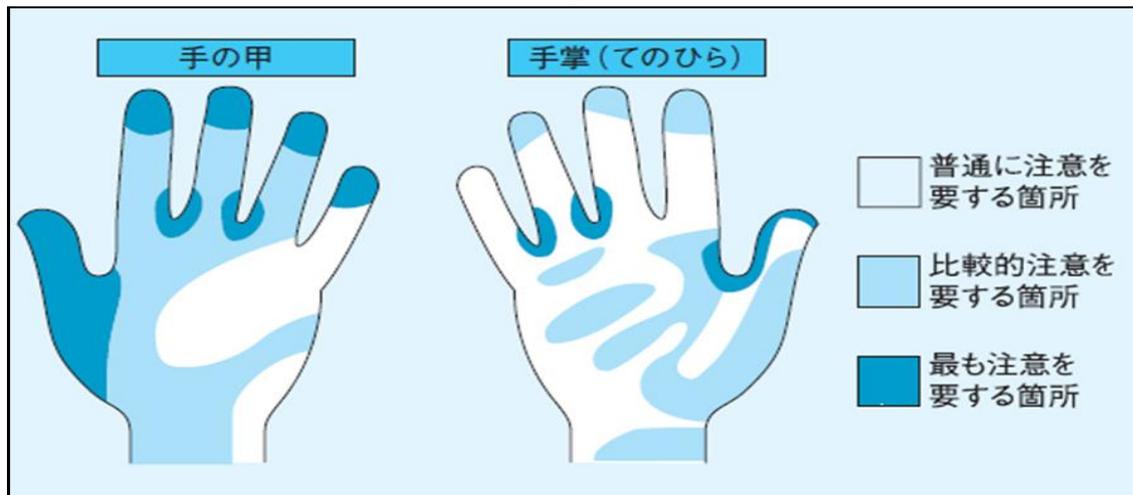
	ノロウイルス感染症	ロタウイルス感染症
かかりやすい年齢	全年齢	3歳未満の乳幼児が中心
潜伏期間	12～48時間後	1～3日
感染経路	経口（糞口）感染、接触感染、飛沫感染（嘔吐物からの感染力は高く、乾燥しエアロゾル（煙霧）化した嘔吐物を介して空気感染することもある）	
症状	吐き気、嘔吐、下痢	吐き気、嘔吐、下痢（白色）
合併症	脱水、けいれん、脳症など	
感染する 期間	症状が有る期間が主なウイルス排泄期間 ※ 症状が消失した後もウイルスの排泄は2～3週間続くため、便とおむつの取り扱い に注意する	
予防方法	手洗い、うがい、便や嘔吐物の適切な処理（消毒やマスク、手袋の着用）	
登所（園）の 目安	嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事ができること	

ノロウイルス感染症やロタウイルス感染症は、腹痛・嘔吐・下痢を起こす病気の総称として、「感染性胃腸炎」や「ウイルス性胃腸炎」とも言われます。

★手洗い時の注意点について

人から人への二次感染を防ぐのに有効なのは手洗いです。（特に嘔吐や便の処理前後）

Q：手洗いをして、洗い残しが多い部分はどこでしょう???



ということは・・・

「ゆっくり洗う時間がない！」というあなたに朗報です！！

- 指先（特に爪の周りや甘皮部分）
- 指の間
- 親指の周り
- 手首

この4か所を意識して洗うだけでも効果的！
「ゆっくり手を洗う時間がない！」というときは、手の甲や手のひらではなく、この4か所だけは念入りに意識して手を洗うようにしましょう！！

基本的な手洗いを徹底し、これからの感染症シーズンに備えましょう！！