

はぐ便り

2016年
11月号

こんにちは。冬がやって来ました！

体調管理が難しい、季節の変わり目。今年は特に、気温の変動が大きいので大変です！



感染症を予防しましょう！

インフルエンザ、RSウイルス、溶連菌に感染性胃腸炎など、小さな子どもがいる家庭では、感染症への心配がつきません。空気が乾燥し、気温が下がる秋から冬は、ウイルスの活動力が活発になるため、感染症が流行しやすくなります。

感染症の発症には、①病原体（ウイルスや細菌） ②感染経路（飛沫感染や空気感染、接触感染、経口感染） ③個体の条件（個人の抵抗力）の、3つの要素が必要です。つまりこの3つが揃わないように、対策を立てましょう。



病原体への対策

熱湯や次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の塩素系漂白剤に含れています）、エタノール消毒液などで、消毒するほか、洗浄する、清潔さを保つなど、増やさない工夫をしましょう。

エタノール消毒液は、ノロウイルスやロタウイルスには効果が無いので注意！！



個体の条件

抵抗力をつける・免疫力を上げて保つために、しっかり眠る、バランスの良い食事をきちんと摂る、適度に運動するなど、規則正しく健康的な生活を送りましょう。予防接種も、抵抗力をつける方法の一つです。



病院に行くべき？ 悩んだときは…

予防をしても、かかる時にはかかります。病院に行ったほうがいいかな、様子を見ようかなと悩んだときは、日中であれば、かかりつけ医に電話で相談してみよう。夜間は「こども救急相談電話 TEL: 019-605-9000 または #8000（毎日、19時から23時まで）」を御利用ください。盛岡市医師会ホームページ内の「子どもの救急医療体制について」もチェック！



感染経路への対策



手洗い 感染予防の基本は「手洗い」です。手から病原菌を洗い流して、感染を予防しましょう。15秒以上かけて、手のひら、手の甲、指先、つめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗い流します。最後にペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って、乾かします。



うがい うがいも大切です。手洗いの後、水でうがいをしましょう。まず、口全体をゆすぎ、吐き出します。その後、しっかり上を向いて、「あ〜」や「お〜」と発音しながら、うがい水少なくとも2回行いましょう。



外から帰ったら手洗い・うがい！！
大人が見本になり、家族みんなの習慣に！！



マスク 咳やくしゃみの症状があるときは、マスクをして拡散させないようにしましょう。予防のためにマスクを着用するときは、隙間なく装着し、外すまで触らない、一度外したら捨てるなど、正しい使い方で着用しましょう。

家庭教育情報通信「はぐ便り」2016年11月号（通号第40号）
平成28年11月21日発行

発行者・問い合わせ先：盛岡市教育委員会生涯学習課
住所 〒020-8532 盛岡市津志田14-37-2
TEL 019-639-9046（直通） FAX 019-639-1516
メール edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

●バックナンバーは市のホームページで見ることができます。

前述の感染症は、軽症で済むことが多いですが、大人も発症します。免疫力を低下させないように、疲れやストレスをため込まない日々を過ごしたいですね。

次号は12月20日発行予定です。