

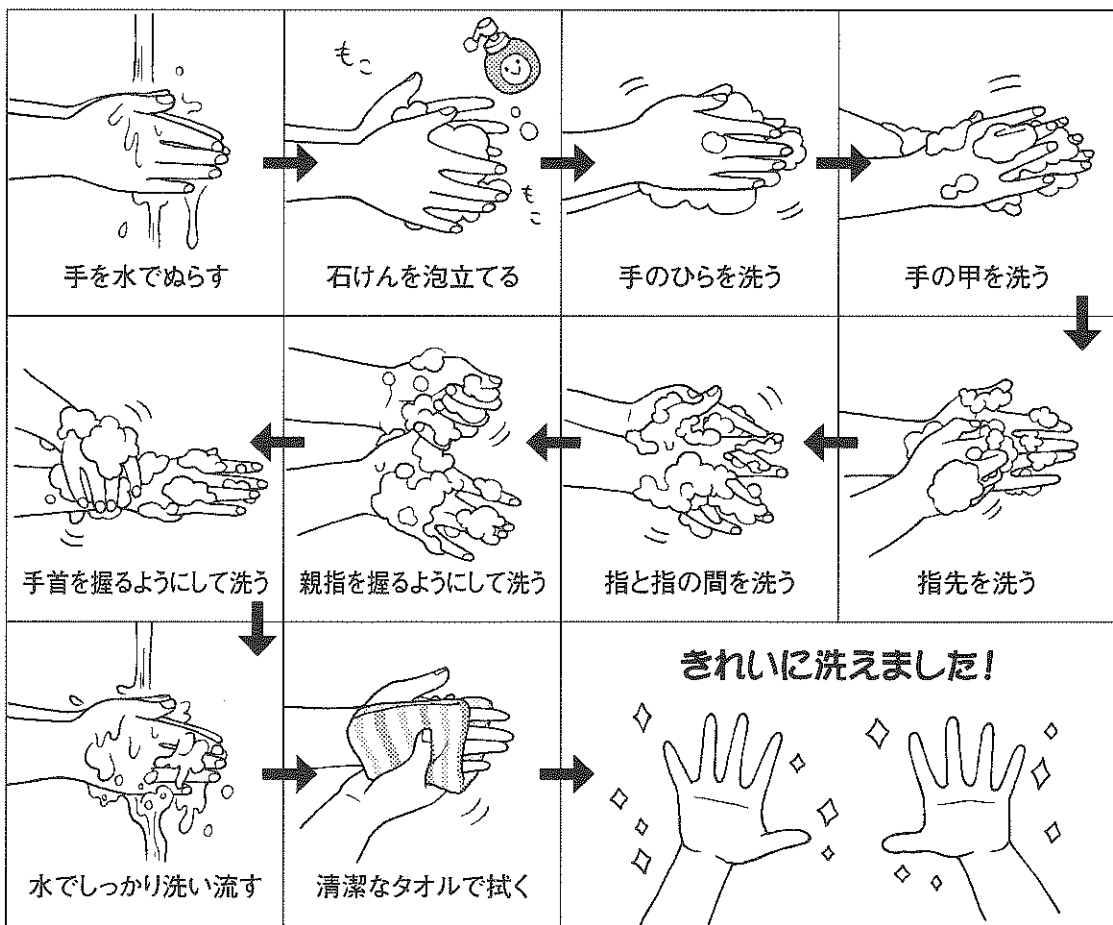
# ほけんニュース

## 手洗い・せきエチケットなどの 基本的な対策で感染症予防を

新型コロナウイルス感染症に加え、冬は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症も流行する時期です。引き続き、手洗いやマスクの着用、せきエチケットなどの基本的な対策で感染症を予防しましょう。

### 手洗いは洗い残しがないようにしましょう

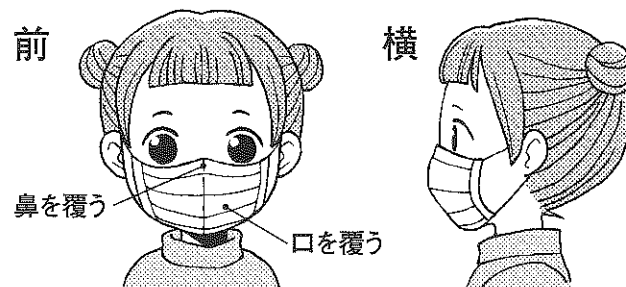
手は、いろいろなものに触れるため、手を介して感染が広がります。そのため、感染予防には石けんを使った手洗いが欠かせません。手洗いの大切さを子どもたちにも伝えて、家族みんなであいねいな手洗いをしていきましょう。



参考資料 厚生労働省「保育所における感染症対策ガイドライン」(2018年改訂版) 文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2021.4.28 Ver.6)」監修 東京都医師会 理事/かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生

## 正しいマスクのつけ方とせきエチケットで予防を

### 正しいマスクのつけ方

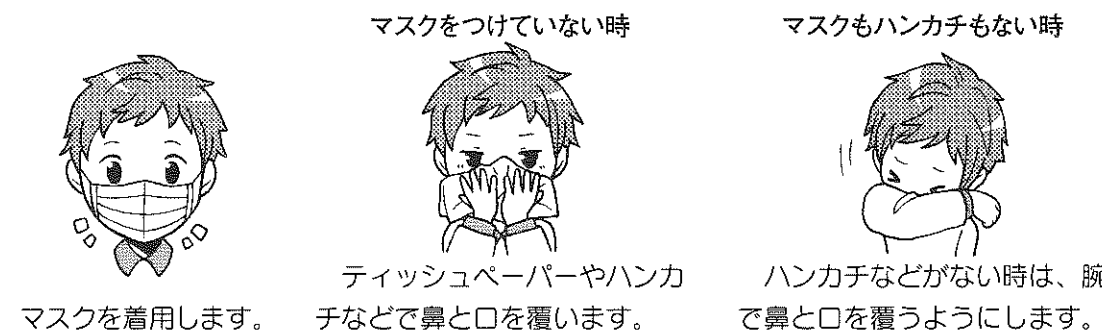


マスクをつける時は、マスクで鼻と口をきちんと覆うようにしてつけます。

※乳幼児のマスクについては、WHO、ユニセフでは2020年8月に、5歳以下の子どもには必ずしもマスク着用にこだわらなくてもよいという見解を出しています。また、日本小児科学会では2020年6月に、窒息などの危険性が高まるため、年齢(特に2歳未満)や発達状況を踏まえる必要があるとしています。

### せきエチケット

せきやくしゃみが出る時は、せきエチケットを心がけます。



## 冬に多い感染症 インフルエンザ

**症状** 突然、高熱(39~40℃)が出て、3~4日続きます。  
倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状のほかに咽頭痛や鼻汁、せきの症状が見られます。気管支炎や肺炎、熱性けいれん、急性脳症などの合併症を起すこともあります。

**予防と注意点** 幼児が感染した場合は、発症後5日を経過し、かつ解熱後3日(学童は2日)を経過するまでは出席停止(下の表を参考)です。ワクチンは、13歳未満の子どもは2回接種を行います。2~4週間の間隔をあける必要があるため、流行期までに接種を終えるようにすることが望ましいです。

### インフルエンザの出席停止期間

	発症日(0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目		登園可能	
発症後3日目に解熱した場合	発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能