



ほけんだより



2020年

12月

2020年もあとひと月を残すのみとなりました。振り返れば今年は、世界が感染症に翻弄された一年であったように思います。そのような状況の中で、毎年この時期より猛威をふるい始める、インフルエンザや感染性胃腸炎の感染拡大は、今年はほとんど発症の報告がありません。皆様が感染予防対策に尽力してくださっているおかげだと思っております。

まだまだ予断を許さない状況ですが、今後も引き続き感染症予防に努めていきましょう！

千代田区子ども支援課 看護師 大江裕子



☹️冬の食中毒に注意しましょう！☹️

食中毒とは、食事から体内に侵入した細菌やウイルス、その他異物が原因で、消化器に異常をきたす病気です。主な症状は、激しい腹痛、おう吐、下痢(水のような便や血が混じった便が出ることも)で、発熱を伴うこともあります。おう吐、下痢が続くことによって脱水症状に陥ると危険です。

食中毒の分類

- ・細菌性食中毒:カンピロバクター、腸管出血性大腸菌(0-157、0-26、0-111など)など
- ・ウイルス性食中毒:ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど
- ・自然毒食中毒:ふぐ毒、毒きのこ、トリカブトなど
- ・化学性食中毒:洗剤、殺虫剤、殺鼠剤、有機水銀など

冬の食中毒はウイルスによるものがほとんどです。ウイルスは低温低湿を好むため、冬に活発になるからです。特にノロウイルスは感染力が強く、クラスタ感染の原因になっています。



細菌性食中毒は、原因になる細菌が高温多湿を好むため、梅雨や夏に多く発生しますが、冬でも暖房器具や加湿器の使用により室温や湿度が上がリ、梅雨や夏と同じように細菌が繁殖してしまうこともあるので、油断禁物です。

👉予防のポイント👉

①つけない！

- ・手をよく洗う！（感染症予防の基本です！）
- ・食器や食材をよく洗う！

②増やさない！

- ・室温、湿度に注意する！
- ・暖かい部屋に食べ物を放置しない！

③やっつける！

- ・食材をしっかり加熱する！

☺手洗い・うがいをおさらいしましょう！☺

てをあらおう



手洗いは感染症予防の
基本です！

今までおこなってきた
手洗いを、もう一度振り
返りましょう！

これからもこの習慣を
続けていきましょう！



口の中が乾燥していると、ウイルスが付着しやすくなり、感染症にかかりやすくなります。

口の中の乾燥を防ぐためにもうがいをしましょう！

うがいがむずかしいときは、こまめに水分補給しましょう！



うがいをしよう

ガラガラうがい

みずを くちに
いれる



うえを むいて
「あー」という



ブクブクうがい

みずを くちに
いれる



くちを とじて
ほつぺたを うごかす

