

## 冬から春にかけて気をつけたい感染症

年が明け、寒さが一段と厳しくなってきました。インフルエンザの報告も徐々に増加しています。  
手洗い・うがいを強化し、ウイルスから身体を守りましょう！

### インフルエンザ

#### ●感染経路…飛沫感染、接触感染

感染している人の咳やくしゃみで飛んだ飛沫を口や鼻から吸い込む。またウイルスの付いた手で、口、鼻、目を触ることでうつる。

●潜伏期間：1～4日（平均2日）

#### ●症状

- ・突然の高熱が3～4日続く。
- ・のどの痛み、鼻水、咳、倦怠感、関節痛、頭痛。



#### ●注意してほしいこと

- ・手洗い、うがいをしっかりと。
- ・室内の湿度を高めに。（50～60%くらい）
- ・体の抵抗力を高めるため、十分な休養とバランスのとれた食事を。
- ・普段から咳やくしゃみは他の人に向けて発しない。（咳エチケット）

食事の前、トイレの後、外から帰った時などに習慣づけましょう！

#### ●登園のめやす

発症した後5日を経過し、かつ乳幼児にあつては解熱した後3日を経過してから。



### 感染性胃腸炎

#### ●主なウイルス

ノロウイルス

症状…嘔吐、腹痛、下痢

潜伏期間：12時間～2日

ロタウイルス

症状…下痢（白色便）、嘔吐、発熱

潜伏期間：1～3日

#### ●感染経路…経口感染・接触感染 食品媒介感染

便や嘔吐物などで汚れた手指や物から、ウイルスが口に入ることです。乾燥した吐物から空気感染もありうる。



#### ●注意してほしいこと

- ・冬に流行する子どもの胃腸炎はほとんどがウイルス性。
- ・ロタウイルスは3歳未満の乳幼児が中心でノロウイルスは全ての年齢層で見られる。
- ・ウイルスが少量でも感染するので、集団感染に注意！
- ・症状がなくなった後もウイルスは2～3週間排泄される。
- ・便とおむつの取り扱いに注意し、嘔吐物も適切な処理が重要。
- ・嘔吐物にもウイルスが含まれる。



#### ●登園のめやす

嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事ができること。

### RSウイルス

#### ●感染経路…飛沫感染・接触感染

感染している人の咳やくしゃみで飛んだ飛沫を口や鼻から吸い込んだり、ウイルスの付いた手で、口、鼻、目を触ることでうつる。

●症状…発熱、鼻水、咳、喘鳴、呼吸困難

●潜伏期間：4～6日



#### ●注意してほしいこと

- ・毎年冬季に流行するが、近年では夏季より流行が始まるようになってきている。
- ・非常に感染力が強く、集団感染に注意！
- ・生後6か月未満の児は重症化しやすい。
- ・年長児や成人の感染者は、症状は軽くても感染源となりうる。かぜ症状がある場合は、分泌物の処理に気をつけ手洗いをこまめに行う。
- ・普段から咳やくしゃみは他の人に向けて発しない。（咳エチケット）

#### ●登園のめやす

呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと。

### 【参考】

『2012年改訂版 保育所における感染症対策ガイドライン』  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/hoiku02.pdf>

「出席停止の日数の数え方について」も載っています。

