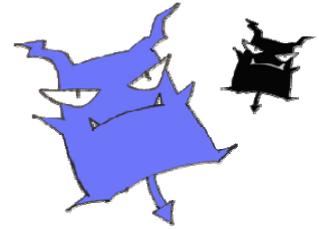


平成21年6月

京都市こどもの感染症



☆☆ 去年の今ごろ、京都市で多かった感染症

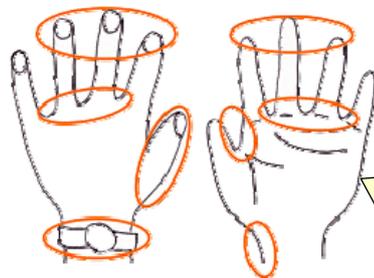
順位	病気の名前	特徴, 予防法など
1位	感染性胃腸炎	発熱, 下痢, おう吐などが症状です。ノロウイルスが有名ですが, その他の色々なウイルスや細菌も原因となり, 何回もかかってしまうことがあります。予防のため, 手洗いや食品の十分な加熱などを心がけましょう。
2位	手足口病	幼児に多く, 色々なウイルスが原因となって, 何回もかかってしまうことがあります。口の中の水疱がつぶれて痛いときは, 口あたりのよい食べ物で栄養補給しましょう。
3位	水痘 (水ぼうそう)	水痘ウイルスが原因で, 全身に発しんができます。伝染力が強く, 肺炎・脳炎・髄膜炎などの合併症を併発することもあります。 予防接種は任意(1歳以上で, 1回接種)ですが, 集団生活をする場合は, 受けておかれることをお勧めします。 なお, 集団へ感染が広がるのを防止するため, 学校保健安全法による出席停止期間は, すべての発しんが, かさぶたになるまでとなっています。

☆☆ 正しい手洗い・うがいをしましょう! ☆☆

新型インフルエンザが, 兵庫県, 大阪府などで拡大し, 京都市でも報告されています。感染予防の基本は, 正しい手洗いとうがいとマスク着用です。日常の健康管理そして感染症の予防のためにも, 手洗いとうがいを行いましょう!

★ 正しい手洗いの方法

- 1 流水で手に付着した汚れを洗い流し, 石けんやハンドソープをつけて手のひらで, もむように泡立てて, 準備します。
- 2 手のひらを合わせて, よく洗う。
- 3 手の甲を伸ばすように, よく洗う。
- 4 指先やつめの間を, よく洗う。
- 5 指と指をはさんで, 指の間を十分洗う。
- 6 親指を手のひらで, ねじり洗いする。
- 7 手首も握って, ぐりぐり洗う。
- 8 洗い終わったら, 流水でよくすすぎ, きれいなタオルで拭き, 手を完全に乾かす。



指先や指の間,
親指の周り,
手のシワの部分,
手首などは,
特に汚れが, 残りやすい
ので,
よく洗いましょう!

★ 正しいうがいの方法

- 1 うがいがしやすい量(約20ミリリットル)の水をコップにとります。
- 2 まず, 口中の洗浄をします(ブクブクうがい)
水を含んで唇を閉じてほっぺたの筋肉を動かし, 「ぶくぶく」と口の中を洗います。
- 3 次に, 喉の洗浄をします(ガラガラうがい)
水を含んで口を開け, 上を向いて息を吐いて(ガラガラ), のどの奥まで水が回るように15秒程度行って, 水を捨てる。
- 4 3のガラガラうがいを, 数回繰り返します。

