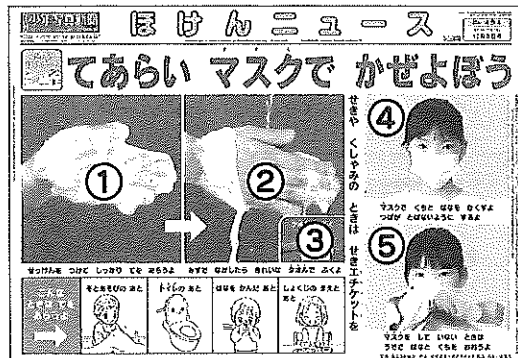


今月の 掲示用写真ニュース活用法



かぜやインフルエンザなどの感染症がはやる季節です。感染症予防の指導の際にご活用ください。



《おはなし》

だんだん寒くなり、空気も乾燥して、かぜをひく人が多くなります。

(①と②を指しながら) かぜやインフルエンザ予防のためには、石けんを使った正しい手洗いが大切です。(③を指しながら) 手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょうね。(④を指しながら) マスクは口と鼻を覆うようにしてつけます。(⑤を指しながら) もしマスクをしていない時に、せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュペーパーや腕などで口と鼻を覆ってからするようにしましょう。

トピック 12月は地球温暖化防止月間です

地球上で、熱波や豪雨、干ばつなどが続いています。日本でも近年、豪雨などが問題になっています。こうした異常気象の原因として地球温暖化があげられています。地球温暖化は、人間の生活や自然の生態系にさまざまな影響を与えています。例えば、氷河の融解や海面水位の変化、洪水や干ばつなどの影響、陸上や海の生態系への影響、食料生産や健康などの人間への影響が観測され始めています。

地球温暖化を防ぐためには、わたしたちの生活様式を変化させる必要に迫られています。12月は地球温暖化防止月間です。環境省では、冬期の地球温暖化対策のひとつとして、暖房時の室温を20℃(目安)で快適に過ごすライフスタイルを推奨する「WARM BIZ(ウォームビズ)」を呼びかけています。ウォームビズは、暖房による必要なエネルギー使用量を減らすことによって、二酸化炭素の発生を削減して地球温暖化を防止することが目的です。わたしたちがウォームビズを実践して、今できることから、少しでも地球の温暖化を防いでいくことが必要です。

出典 環境省HP

ウォームビズのポイント

衣食住の一工夫であたたかく過ごすことを目指します。

衣 衣服で体をあたためましょう。

- マフラーや手袋などを活用して、首・手首・足首などをあたためます。太い血管のある部分をあたためることで体全体があたまります。
- お風呂上がりには、1枚多く羽織ります。

食 食事で体をあたためましょう。

- 鍋料理などで、体も室内もあたたかくして暖房を緩和します。また、湯気による加湿効果で体感温度もさらに上昇します。
- 冬が旬のもの、根菜類、しょうがなど、体を温める食材をとります。

住 住居であたたかく過ごす工夫をしましょう。

- 温度計、湿度計を置いて室内の環境を見える化して、無駄な暖房の使用を控えます。
- 断熱シート、二重サッシ、厚手のカーテンなどを活用して、窓から熱を逃さない工夫を。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、定期的な換気を忘れずに行います。

少年写真新聞 Junior Visual Journal



ほけんニュース

2021年(令和3年)12月8日発行 第454号付録
©少年写真新聞社2021年

株式会社 少年写真新聞社
〒102-8222 東京都千代田区千代田1-16-10 少年写真ビル4F
https://www.schoolpress.co.jp/

★定期刊行物は改訂の期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。

冬場の感染対策 ~インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を中心に~

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

新型コロナウイルス感染症(以下、新型コロナ)の流行が本格化して2回目の冬を迎えています。昨シーズンは幸いなことに、季節性インフルエンザは全国的に流行しませんでした。新型コロナについても、子どもたちが多く罹患し、重症化したという報告はほとんどありませんでした。冬場に多く見られる感染性胃腸炎も、例年に比べて小規模の流行にとどまりました。みなさんがマスクをし、三密(密閉、密集、密接)を避けた結果なのでしょう。

ところが、今夏新型コロナ第5波の始まりとほぼ同時期に、乳幼児を中心にRSウイルス感染症(以下、RS)が爆発的に流行しました。しかも年長児も罹患し、苦しいせきが長引く結果となりました。ヒトは日々種々のウイルスや細菌に少しずつ晒されて免疫を強化していきますが、新型コロナへの対策が手厚くされ、新型コロナ以外の疾患が流行しなかったために、免疫訓練がなされませんでした。そのことが、RSの流行に関与したのではないかという説も出されています。しかし真の理由は明確にされていません。

インフルエンザはワクチンで予防

さて、新型コロナの流行拡大、医療の逼迫という現実を前に、わたしたちは有効な治療薬とワクチンを渴望しました。治療薬は未だに実用化されていませんが、幸いワクチンは昨春から接種が開始されました。本稿が掲載される頃には、12歳以上の国民の6~7割が2回接種を終えているでしょう(2021年9月現在)。インフルエンザワクチンについては、毎年接種しなくてはいけない、予想された型が外れるとせっかく接種しても効果が

期待できないといった報道もあり、積極的に接種しない家庭もあります。今冬の予測については、半年早く冬を過ごした南半球の流行情報が参考になりますが、2021年7~8月にオーストラリアやニュージーランドでは大きな流行は見られなかったようです。

30年ほど前、今ほどインフルエンザ予防接種が積極的に行われていなかった頃に、1~2歳児が発症から数時間で脳症を起こし、生命の危機に陥るといった複数の事例が報告されました。ここ数年インフルエンザの流行がない状態では、日本人の多くはインフルエンザに対する免疫訓練がなされていないといえます。万が一、流行した時には、入院を余儀なくされる患者さんが増えることが危惧されます。ワクチンそのものに対するアレルギーがなければ、年内にワクチン接種を済ませておきましょう。ワクチンで予防できる疾患は、適切な時期にワクチンを打って予防することが肝心です。

手洗いは感染症予防の基本

ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎については(乳児期早期のロタウイルスワクチンを除けば)、年長児に接種できるワクチンはありません。こちらは経口感染が主ですから、公共の場で遊具や備品に触れた手で口の周りを触ったり、お菓子や食事を食べたりないようにして、帰宅時や食前に石けんと流水で手をしっかり洗浄するようにします。小さな子どもでは、指しゃぶりや爪かみをやめることも予防になります。

「手洗い」と「三密を避けること」は、感染症予防の基本です。保育園や幼稚園、家庭で正しい手洗いを子どもたちに教えてください。

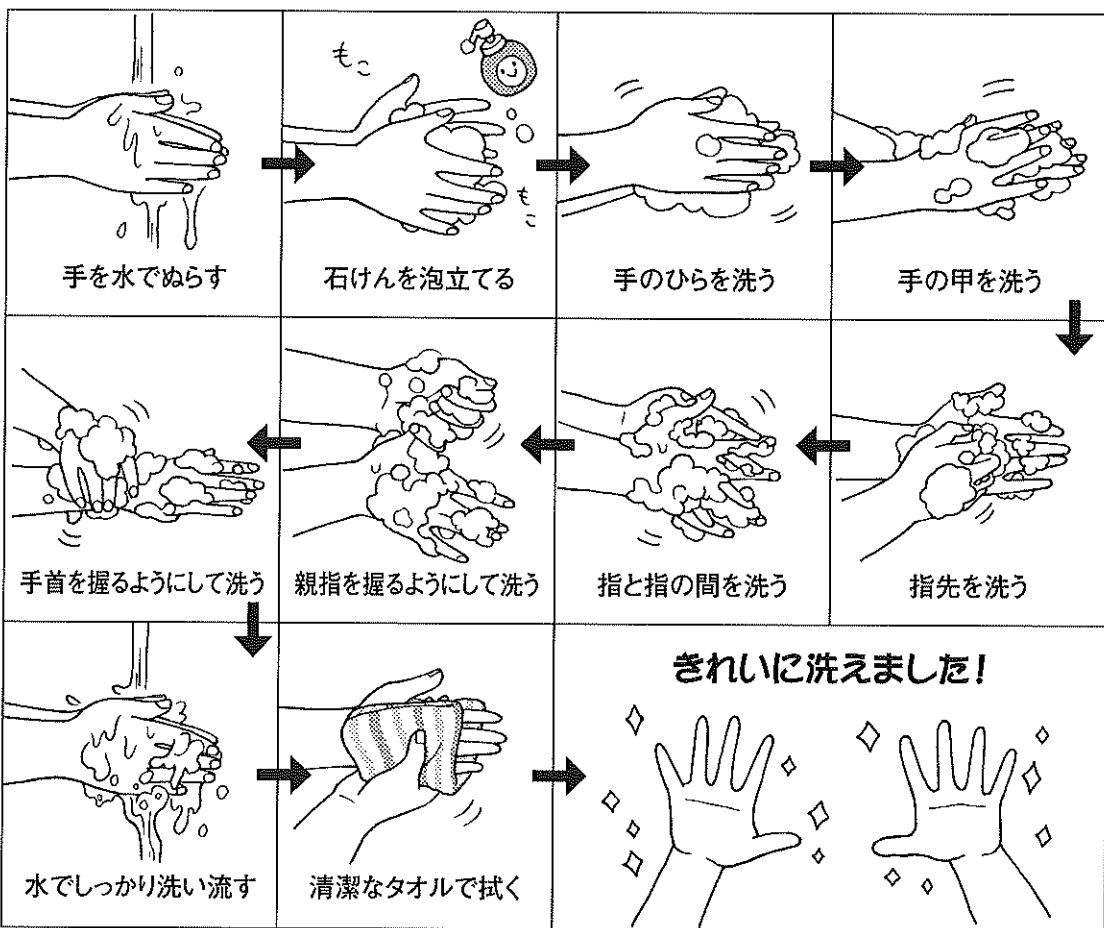
ほけんニュース

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、家族みんなできていねいな手洗いをしていきましょう。

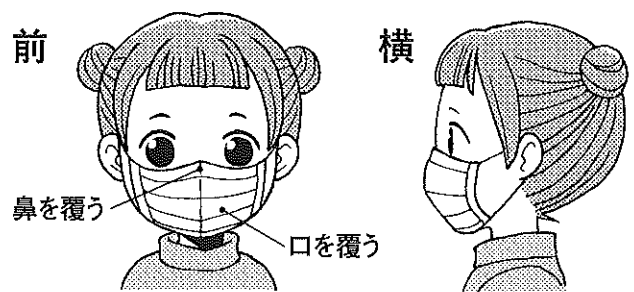


参考資料 厚生労働省「保育所における感染症対策ガイドライン」(2018年改訂版) 文部科学省「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2021.4.28 Ver.6)」監修 東京都医師会 理事/かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生

この面のみ複写して保護者に配布できるように編集してあります。また、保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。

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

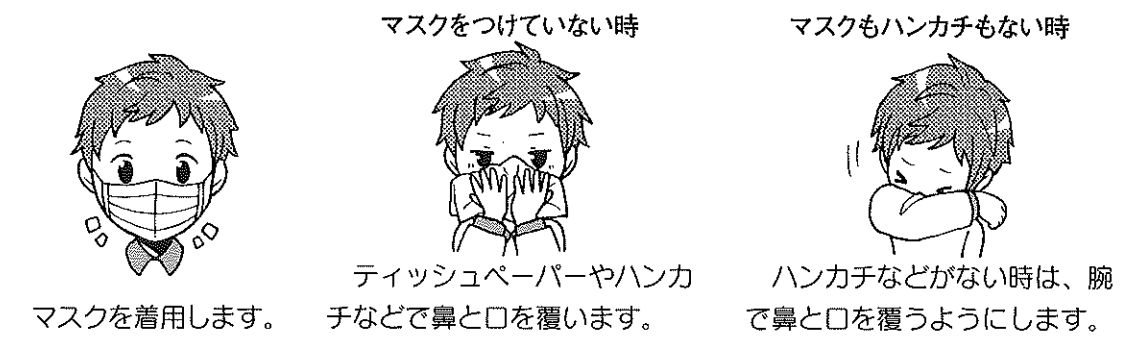


マスクをつける時は、マスクで鼻と口をきちんと覆うようにしてつけます。

※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が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。倦怠感や食欲不進、関節痛、筋肉痛などの全身症状のほか、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	園・所	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目		登園可能	
				出席停止					
発症後3日目に解熱した場合	園・所	発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能
					出席停止				