



今年もあと1か月となりました。年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。クリスマスに冬休もお楽しみがいっぱいの月ですが、生活のリズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。体調管理には十分に気を配っていきましょう。

**冬至**

今年12月22日です\*

1年ご1ちばん昼が最短、夜が長い日が冬至です。冬至の日にかぼちゃを食べたりユズ湯に入ったりすると、かぜをひきにくくなると言われています。寒くなるこれからの時季、体を温めてかぜに負けない弓虫1本に変身しましょう😊!!

**★換気を二まめに★**

冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分にできないことがあります。暖房によって、室内の空気が汚れて菌が(至り)したり、かぜやインフルエンザのウイルスが増えたりします。

健康に過ごすためには、1時間1回は窓を開けて換気するようにしましょう。

### 気をつけよう!冬の感染症

寒く乾燥する冬はウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。さらに、冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し、冬を元気に乗りこえましょう!

#### 溶連菌感染症

- 原因** → A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称。飛沫で感染する。
- 症状** → 高熱が出ることもあり、のどの腫れ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節が腫れたり、筋肉痛や中耳炎を起すことも。そのほか全身に小さな発しんが出たり、舌に白いニケ状のものがつき、3日くらいすると赤くグツグツしてくる。発しんや舌のグツグツが出るとのどが痛いだけのときもある。
- 対応** → 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。

#### 感染症胃腸炎

- 原因** → ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することもある。生後半年~2歳くらいの子が多くかかる。
- 症状** → 激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに伴って発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は便が白っぽくなることも。
- 対応** → 激しい下痢が発熱するので、食料や湯冷ましなどで十分に水分を補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2~3日から1週間程度で治まる。