

# すこやか12月号



あつという間に今年が終わろうとしています。今年はどうのような年だったでしょうか？私にとってはたくさん学び、吸収できた一年でした。嬉しかったこと、大変だったこと・・・色々な思い出があるとあります。ぜひみなさんも振り返ってみてくださいね😊 良いお年をお迎えください。

## かんせんしょう

# 感染症にかからない！うつさない！



寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？



### ノロウイルス

嘔吐・下痢・吐き気が主な症状です。急性胃腸炎の原因になるウイルスです。手や食べ物から感染します。



### コロナウイルス

発熱、鼻水、喉の痛み、咳や味覚症状などが主な症状です。せきやくしゃみ、会話によるつばなどに含まれたウイルスをほかの人が口や鼻などから吸い込むことで感染します。



### インフルエンザウイルス

発熱（38℃以上の高熱）、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻水が次いで現れます。

インフルエンザも、ほかの人のせきやくしゃみなどを吸い込むことで感染します。



### RSウイルス

風邪のような症状が数日続き、ほとんどは軽症で回復しますが、悪化すると、気管支炎や肺炎を引き起こします。

せきやくしゃみ、感染した人が触った物を触ると感染します。



ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- せきエチケットに注意する  
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでていねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする



