

## できていますか？子どもの冬の感染症対策

### ○冬の3大感染症

子どもは、大人に比べて免疫力が弱いため、感染症にかかりやすいです。特に冬は感染症にかかりやすい季節です。その中で、代表的な感染症が3つあります。

#### ①RSウイルス

RSウイルス感染による呼吸器の病気で、2歳までにほぼ100%の乳幼児が感染します。症状は、発熱、咳、鼻水などです。「ゼーゼー」、「ヒューヒュー」といった喘鳴を伴う呼吸困難が出ると、気管支炎や肺炎に進展するため、注意が必要です。



#### ②ノロウイルス

ウイルス性の感染症で、急性胃腸炎を引き起こします。症状は、腹痛、水っぽい下痢、吐き気、嘔吐などです。ノロウイルスに汚染された二枚貝（主に牡蠣など）を食べると感染します。感染力が非常に強く、食品などを介して二次感染することが多くあります。アルコールや熱に強いいため、消毒する際は塩素系のハイターを使いましょう。



#### ③インフルエンザ

インフルエンザウイルスへの感染によって起こる病気です。症状は38℃以上の高熱、頭痛、咳、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなどです。通常の風邪と比べて、急激に強い症状が全身に現れます。今年度は、すでに流行が始まっており、例年よりも感染者数が増えることが予想されます。



### ○感染症の予防方法

免疫力を向上させるためには、バランスのよい食事、十分な睡眠が必要です。

3歳未満の子どもは、自分自身が十分に感染症予防の行動をとれないため、保護者の方の協力が不可欠です。親子で予防接種を受けること、手洗い・うがいの徹底で家族が菌を持ち込まないことが大切です。

3歳以上の子どもは、子ども自身も手洗い・うがいが上手になってきます。手洗い・うがいを習慣化するために、楽しく褒めながら行うことを心掛けましょう。

手洗いは20秒くらいがちょうどよいといわれています。「きらきら星」や「ハッピーバースデーチューン」が、ちょうど20秒くらいです。

うがいは手洗いに比べて難易度が高いです。水がのどに流れていかないように、「あー」と声を出してみると上手にできるかもしれません。少しずつ練習をしていきましょう。



問合せ先 深浦町役場 健康推進課 ☎0173-82-0288

## 居宅介護支援事業所

介護でお困りの方、ご相談下さい！

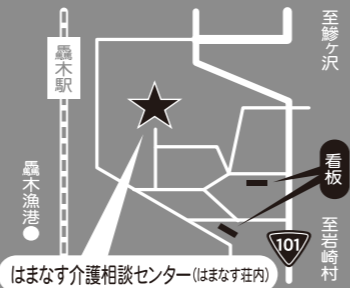
# はまなす介護相談センター

みんなが  
深浦町を  
誇りよう

深浦町は今  
高齢化率50%超!!  
(もはやみんなの課題)

働きながら  
子育てしながらの  
介護って??

様々な介護の  
悩みに  
本気で向き合う!



まずはお電話を TEL0173-82-0515 西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44 http://www.hamanasuso.com

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘

## 舳作地区裸参り 12/17



## 岩崎地区裸参り 12/30



# 年末の風物詩 「サイギ、サイギ」 響き渡る

年末の恒例行事である「裸参り」が、舳作・岩崎の2地区で4年ぶりに行われました。「サイギ、サイギ」と威勢のいい掛け声を響かせた男衆が、新年の五穀豊穡や豊漁、無病息災を祈願しました。17日に舳作地区で行われた裸参りは、参加した13人が月夜見神社を参拜。その後、舳作福祉センターで伝統芸能である餅つき踊りを披露しました。岩崎地区の裸参りは30日に行われ、時折雨が降ったり体を刺すような冷たい風が吹き付ける中、15人の男衆が町内を練り歩き、しめ縄を奉納しました。男衆の声が聞こえてくると、一目見ようと沿道に地域住民が集まり、地域に根付く伝統文化を見守っていました。