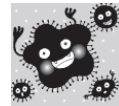


冬に気をつけたい!



感染症



## ① 感染性胃腸炎 (ノウイルス・ロタウイルスなど)

症状：発熱（熱がない場合もある）、下痢、脱水  
症状がひどくなった時にけいれんなど起こすこともある



注意：下痢や嘔吐がひどいとき  
こんな症状が見られたら脱水かもしれません。  
すぐに病院へ行きましょう!



- 泣いても涙がでない
- 皮膚、口、舌が乾燥している
- 目が落ちくぼんでいる
- おしっこがでない



<<< 嘔吐した時の食事は? >>>

吐いた直後は

- なるべく飲食は少しやめて胃を落ち着かせましょう。  
すぐに食べたり飲んだりすると、吐いてしまう可能性があります。

吐き気が治ったら

- スプーンなどで少しずつ水分をあげましょう。  
経口補水液（イオン水）でもいいです。



水分をとっても吐かないことがわかったら…

- おかゆややわらかいパンなど消化しやすいものから少しずつ食べましょう。

## ② インフルエンザ

症状：急な高熱、頭痛や関節痛などの全身の痛み  
重症化した場合、インフルエンザ脳症、熱性けいれん、意識障害を起こすこともあります。  
感染が疑われたらすぐに病院へ行きましょう



<<< 予防について >>>

1. 手洗い、うがい  
外から帰ってきた時、食事の前には必ず手を洗うこと。  
普段から、習慣づけをしておきましょう。
2. 規則正しい生活を送る  
栄養のバランスのとれた食事と、十分に睡眠をとること。  
「早ね早おき朝ごはん」をしっかり守りましょう。
3. 室内の乾燥に気をつける。  
空気の乾燥はインフルエンザ大好きな環境です。加湿器や洗濯の室内干しなどで加湿に心がけましょう。  
また、冬場でも、乾燥により喉が渇きますので、お茶などで水分補給も忘れずにしましょう。
4. インフルエンザの流行期には、人ごみにあまり出かけない。
5. 咳エチケット  
咳がある時は、マスクをして感染の予防をしましょう。

★★★ 毎日の歯みがき・うがいがとっても大切 ★★★

口の中の細菌が作り出す酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくするものがあります。

歯や口の汚れがたまっていると

- ★口の中で細菌が増える
- ★インフルエンザウイルスが増えやすい環境
- ★ウイルスが侵入し、どんどん増える

歯みがきやうがいは、むし歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果あり! また、大人は口の中や舌を軽くブラッシングすることもいいですよ。

『 あま市 歯と口腔の健康条例は  
健康づくりの基本です 』

