



冬の気温と湿度（温度16℃以下／湿度40%以下）はウイルスにとって最適な環境です。また、冬は夏場よりも水分補給をしないため、免疫力が低下しやすい時期になります。

＜冬にかかりやすい感染症＞

○ インフルエンザ

食欲がない



突然の高熱

咳・鼻水・嘔吐など

●対処法

- ・水分補給を行う
- ・定期的に換気をする

●出席停止期間

- ・発症後翌日から5日を経過し、かつ解熱後翌日から3日経過するまで

○ 感染性胃腸炎

発熱・下痢・嘔吐を繰り返す



便は酸っぱい臭いで白っぽくなることも

●対処法

- ・嘔吐が治まってから水分補給を行う

●出席停止期間

- ・下痢や嘔吐の症状が治まり、普通に食事ができるようになるまで

○ RSウイルス

軽い鼻かぜ症状から始まる

咳が出てゼーゼーと息をするようになる



●対処法

- ・十分な睡眠や食事をとり、水分補給を行なう

●出席停止期間

- ・重篤な呼吸器症状が消え、全身状態がよくなるまで

＜感染症予防のための“6つのポイント”＞

① 手洗い・うがいをしっかりと！

② マスクの着用

③ 早寝早起きの習慣を！！

④ 室内の温度（20～22℃）、湿度（60～70%）の調整を！

⑤ 嘔吐物の処理はすばやく

⑥ 身の回りの物の消毒を！

＜薄着で冬を乗り越えよう！！＞

薄着は外気温を敏感に感じ取ることができるので、皮膚の適応能力が高まり、かぜに対する抵抗力がつきます。

① 重ね着をする

素材の違う衣服を重ねると、編み目の異なる布が重なるので、外からの冷たい空気が入りにくくなります。

② 下着をきちんと着る

下着は汗を吸い取ってくれるだけでなく、体を暖かく保温してくれます。

参考資料

<https://aneiho.com/iinkai/> 「衛生委員会／冬にかかりやすい感染症」
月刊保育とカリキュラム 12月 「冬のかぜ＆感染症」