





 館林市障がい者総合支援センター
 障がい児通園事業すくすく
 (担当 石山)
 〒374-0055 館林市成島町 1565
 TEL 0276-61-3900

朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ残暑の残る毎日。夏の疲れが出やすいこの時期、体調を崩さないように生活リズムを整えていきましょう。また、寒暖差が大きい季節は、感染症にかかりやすくなります。ご家庭でも規則正しい生活を心がけ手洗い・うがいをしっかり行い、基本的な感染対策を徹底していきましょう。

この夏、新型コロナウイルスの新変異株「ニンバス」が流行！！

<症状>

強い喉の痛みが特徴的！

- ・のどの痛み
- ・発熱
- ・咳、痰
- ・鼻水、鼻づまり 等

<基本の感染対策>

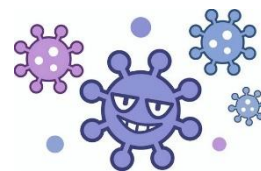
- ・マスク着用(人混み)
- ・こまめな手洗い、消毒
- ・室内の換気
- ・睡眠、栄養を整える

☆注意

コロナが流行する夏と冬に共通するのが…
 部屋が閉め切られがちになり、換気が難しくなる！
適宜、換気しよう！！

*新たな変異株出現により、状況が変化する可能性があり、警戒が必要！

風邪・コロナ・インフルエンザの違いは？



	風邪	インフルエンザ	コロナ
原因ウイルス	アデノウイルス ライノウイルス RSウイルス 等	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス
潜伏期間	2～4日程度	2～5日程度	1～14日程度
感染経路	飛沫・接触	接触・飛沫	エアロゾル・飛沫・接触
症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやかだが、急激に重症化することもある
主な症状	咳・咽頭痛・鼻水・発熱	高熱・関節痛・頭痛 咽頭痛・咳・鼻水 等	発熱・倦怠感・頭痛 咳・痰 味覚障害 等
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬 (タミフル・イナビルなど)	対症療法 (重症例にはステロイドなど)

ノロウイルス

冬場はノロウイルスにも注意！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は年間を通して発生していますが、特に冬季を中心に流行するため注意が必要です。ノロウイルスは手や食品などを介して人の口から体内に侵入し、数時間～48時間の潜伏期間を経て、激しい下痢や嘔吐・腹痛などの症状を起こします。

○原因：ウイルスに汚染された食品(特にカキ)を食べる

感染者の便や吐物に触れる

手洗いが不十分なまま調理をする

○対処法：発症後、通常であれば1～2日程度で症状は治まります。効果的な抗ウイルス剤がなく、対症療法が行われる。脱水症状になりやすいため水分補給を行う。

*感染力が強く、高齢者や乳幼児がかかると重症化することもある。

健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。

せっけんで 手を洗う



がらがらうがい



3食 しっかり食べる



早寝早起き



おねがい



- 「発熱、頭痛、倦怠感、咳、鼻水、のどの痛み、関節痛、下痢」等の症状があった場合は、早めに医療機関を受診してください。また、受診結果をお知らせください。
- 風邪症状出現時はできるだけお家でゆっくりしましょう。
- ご家族が新型コロナやインフルエンザに罹患した場合、センター職員にその旨をご連絡いただくとともに、利用者様ご本人に症状がなくても、出来るだけご利用を控えていただくなど、感染拡大防止にご協力ください。
- 幼稚園・学校が学校・学級閉鎖になった場合、ご本人に症状がなくても利用を控えてください。
- 各疾患に罹患した場合、所定の用紙の提出が必要になりますので、記入してお持ちいただくからの利用となります。

ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。