



寒い朝、冷たい風が吹き付け、思わずブルッと震えた経験があるかもしれません。私たち人間をはじめとする恒温動物は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。

この震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、からだを温める大切な仕組みなのです。ただ、寒いとき以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかもしれません。あたたかい部屋でブルっときたひとは、酷くならないうちに早めに布団に入ることをお勧めします。

## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

### 空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

### 接触感染



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

### 飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

## カイロの使い方に注意



つかうとぽかぽか暖くなるカイロ。寒い冬の大きな味方ですが、やけどをする危険もつかかたかならまも守りましょう。



× 貼ったまま寝ない



× 肌に直接貼らない



× 熱くなったら体から離す

よぼうさく しぜん けんとう きせいちゆう こ じこ  
**予防策は事前に検討 帰省中の子どもの事故**

ねんまつねんし こ ねんまつねんし こ  
 年末年始はお子さんを連れて帰省するというご家庭も多いと思います。

こどもたちは好奇心旺盛。いつもと違う環境で思わぬ事故が起こることも。

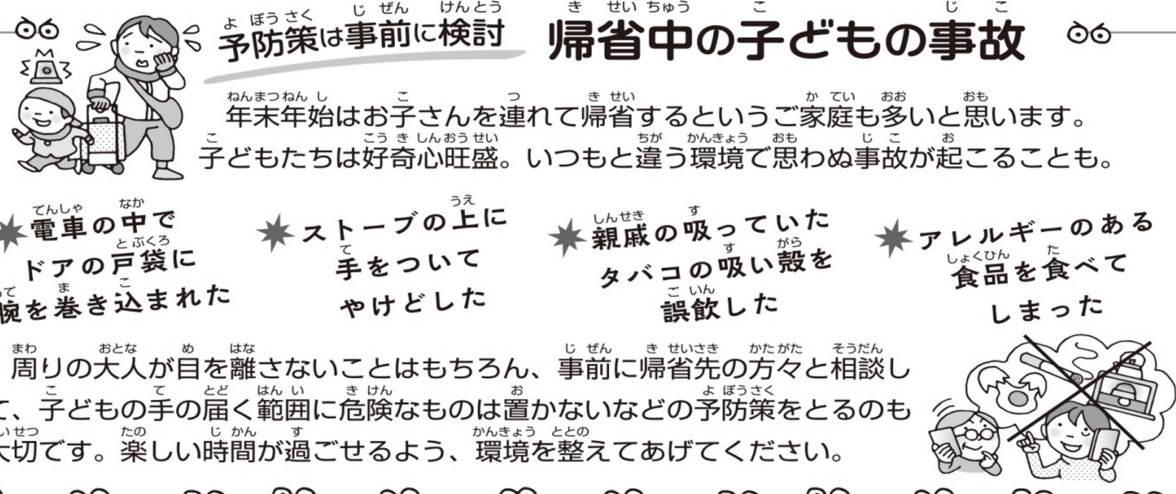
★電車の中で  
 ドアの戸袋に  
 腕を巻き込まれた

★ストーブの上に  
 手をついて  
 やけどした

★親戚の吸っていた  
 タバコの吸い殻を  
 誤飲した

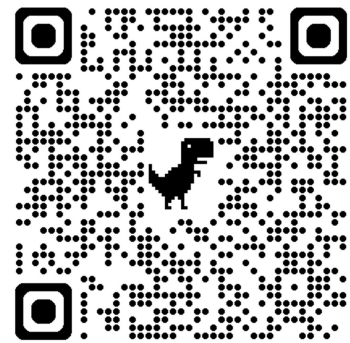
★アレルギーのある  
 食品を食べて  
 しまった

まわ おとな め はな  
 周りの大人が目を離さないことはもちろん、事前に帰省先の方々と相談し  
 て、子どもの手の届く範囲に危険なものは置かないなどの予防策をとるのも  
 大切です。楽しい時間が過ごせるよう、環境を整えてあげてください。



**【こども感染症ナビ】 参考資料 シオノギ製薬**

[https://www.shionogi.com/jp/ja/sustainability/informations-for-id/infection\\_navi/infection/varicella.html](https://www.shionogi.com/jp/ja/sustainability/informations-for-id/infection_navi/infection/varicella.html)



**【こどもの予防接種 / 品川区 お問い合わせ】**

**品川区保健所 保健予防課**

電話:03-5742-9152 FAX:03-5742-6013

**品川保健センター**

電話:03-3474-2225 FAX:03-3474-2034

**大井保健センター**

電話:03-3772-2666 FAX:03-3772-2570

**荏原保健センター**

電話: 03-5487-1314 FAX:03-5487-1320



**【休日・夜間（平日・土曜日の診療）】**

品川区内の応急診療所、発熱症状がある場合に頼れる医師会

診療所になります。

参考資料 品川区 HP

