



元気いっぱい

ほけんだより
令和5年12月
福井市子育て支援課



インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行に備え、感染予防を行いましょう

【感染症予防】

★帰ったら必ず、手洗い・うがいをしましょう

手洗いをすることで、手指に付着したウイルスは、手洗いなしに比べ **100分の1程度に減少** と言われてしています。**ハンドソープ等** を利用することで、さらにウイルスを減らすことが出来ます。

また、ウイルスの付着した手で口や鼻を触ると粘膜からウイルスが侵入し感染します。子どもはいろいろな場所に触れるため、**こまめな手洗い** が重要です。食事の前、トイレの後、外から帰った後などは必ず、「手洗い・うがい」をするようお子さんに声掛けをしましょう。



★換気を徹底しましょう

暖房中でも定期的に換気（1～2時間おきに1回）を実施しましょう。

また、加湿器などで室内を適度な**湿度**（冬期：**50～60%**）に保ちましょう。

空気が乾燥すると、気道粘膜のバリア機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。



【感染性胃腸炎】

感染性胃腸炎は嘔吐や下痢を起こす感染症です。原因となるウイルスはノロウイルス、ロタウイルスです。例年、冬に流行します。どちらも**非常に感染力が強い**ため、適切に処理して感染拡大を防ぎましょう。

☆ノロウイルス

- ・嘔吐、下痢、発熱等
- ・潜伏期間は、12～48時間
- ・発症後約1～3日で軽快

☆ロタウイルス

- ・嘔吐、下痢（しばしば下痢便が白くなる）、発熱等
- ・潜伏期間は、1～3日
- ・発症後約2～7日で軽快



☆ノロウイルス・ロタウイルスの治療について

ノロウイルス、ロタウイルスの治療法はありません。嘔吐、下痢が続くと体の中の水分が減り、脱水になる可能性がありますので、水分補給を行いましょう。

<嘔吐物や下痢便が布団やリネン類に付着したら…>

【リネン等】

- ①付着した汚物中のウイルスが飛び散らないように処理した後、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いする。
- ②下洗いしたリネンの消毒は、**85℃・1分間以上のお湯**に浸すか、**次亜塩素酸ナトリウム**で消毒する。
※十分にすすぎ、高温の乾燥機などを使用すると殺菌効果は高まります。

【布団等】

- ①スチームアイロンや布団乾燥機を使って消毒する。

【注意点】

- ①下洗い場所も**次亜塩素酸ナトリウム**で消毒する。
※感染性胃腸炎の場合、アルコール消毒は効果がありません。
- ②次亜塩素酸ナトリウムには**漂白作用**があるので薬剤に記載の「使用上の注意」を確認してください。



教えて看護師さん！

外気が下がる冬の季節、園でも指先にひびや赤ぎれがあるお子さんを見かけます。指先の傷は、痛みばかりでなく感染に繋がる可能性もあります。入浴後や登園前にクリームなどで保湿してあげてください。