



# ほけんだより12月号



令和5年12月1日  
富山市こども保育課

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する季節です。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

## インフルエンザを予防しましょう!

### 1 予防接種

発病の可能性を低下させ、肺炎や脳炎等の合併症を防ぎ、重症化を予防します。



### 2 外出後の手洗い・うがい

石鹸と流水による手洗いは有効な方法で感染対策の基本です。



### 3 適度な湿度(50~60%)の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。



### 4 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。



### 5 人混みや繁華街への外出を控える

## 「咳エチケット」を守り感染を防ぎましょう

❖ 咳で1.5m、くしゃみで3m、ウイルスを含むしぶきが飛び散ります。

❖ 咳やくしゃみが出る時は、なるべくマスクをしましょう。

マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないようにしましょう。



❖ 鼻をかんで使用したティッシュは、蓋付のゴミ箱にすぐに捨てましょう。



❖ 手で口や鼻を覆った場合は、すぐに手を洗いましょう。

\*咳エチケット用のマスクは、不織布製のマスクの使用が推奨されています。

## 今年の感染症の流行状況

今年インフルエンザの流行が例年より早く、9月頃から徐々に増え11月には「注意報レベル」になっています。また、一般的に夏季に流行がみられる咽頭結膜熱(プール熱)も11月には急増しています。咽頭結膜熱はアデノウイルスによる感染症で感染力が強く、胃腸炎を引き起こすこともあります。咳エチケットや石鹸と流水による手洗いを行い、タオルやハンカチの共有は避けましょう。

## 感染性胃腸炎を予防しましょう!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に11月~2月に流行します。ノロウイルスについて正しく理解し、感染症を予防しましょう。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。

### 主な感染の原因

- 1 ノロウイルスに汚染の恐れのある食品(二枚貝など)を、生や十分に加熱処理しないで食べた場合。(二枚貝などの食品は85℃~90℃で90秒以上の加熱をしましょう。)
- 2 感染した人が十分に手洗いをしない状態で調理を行い、ウイルスが付いた食品を食べた場合。
- 3 感染した人の便や嘔吐物、それらに汚染されたドアノブやオムツ等を触った手などからの二次感染。



### 感染の疑いのある便や嘔吐物の処理について(お願い)

保育所等は汚染した衣類や下着などは、集団感染を起こす危険性があるので、下洗いせず、そのままナイロン袋に入れ、保護者の方にお返ししています。ご理解の程お願いします。



### 家庭における処理方法について(注意点)

- 1 感染力が強いので、処理をする際は、使い捨てのマスクと手袋の着用をおすすめします。
- 2 汚染した衣類を下洗いの後、市販の塩素系漂白剤を薄めたもの水500mlに対して、ペットボトルキャップ2杯で30分間浸すか、85℃の熱湯で90秒浸して消毒します。消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。  
\*塩素系漂白剤での消毒の場合、色落ちの可能性があります。
- 3 処理を行うために使用した場所も、消毒してください。
- 4 処理をした後は、丁寧に手洗い、うがいをしましょう。



### \* 保育園 感染症情報 \*

(過去3年12月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

年	①	②	③
令和2年	溶連菌感染症	水痘	感染性腸炎
令和3年	手足口病	感染性腸炎	ヘルパンギーナ
令和4年	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	RSウイルス感染症