



# ほけんだより12月号



平成30年12月1日  
富山市こども支援課

インフルエンザや感染性胃腸炎が気になる季節です。  
「病原菌を持ち込まない・増やさない」ために、家庭でできる予防法を実践しウイルスに負けない体を作りましょう。

## 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、重症化を防ぐ効果があります。



### 2 外出後の手洗い

石鹸と流水で、指や爪まで丁寧に洗いましょう。



### 3 湿度を約60%に保つ

湿度が低いと、鼻やのどに粘膜の働きが低下し、感染しやすくなります。

### 4 休養と栄養

抵抗力を高めるためにとっても大切です。



### 5 人混みや繁華街への外出を控える

混み合った電車やバスに乗る時には、マスクをつけましょう。

## インフルエンザかな？と思ったら

- ❖ 発熱の症状がある場合は、感染拡大を防止するため登所（園）を控え早めに医療機関を受診しましょう。
- ❖ 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。
- ❖ 医療機関を受診する場合は、他の人にうつさないようにマスクをつけましょう。
- ❖ 登園のめやすは、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過していること」です。
- ❖ インフルエンザ罹患後の登所（園）には医師の意見書が必要です。
- ❖ 医師の指示にしたがって、家庭でゆっくり療養し、体調・体力の回復を待ちましょう。

## 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ときはできるだけマスクをし、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、すぐに蓋付のゴミ箱に捨てましょう。
- ❖ 手で口や鼻をおおった場合は、すぐに手を洗いましょう。



## 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、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。



### ❖ ノロウイルスとは

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 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。
- 2 感染した人が十分に手洗いしない状態で調理し、ウイルスが付いた食品を食べた場合。
- 3 ウイルスに汚染された貝類(カキなど)を、生や十分に加熱処理しないで食べた場合。(食品は85℃以上90秒以上の加熱処理をしましょう。)



## 感染の疑いのある便や嘔吐物の処理について（お願い）

保育施設で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。



## 家庭における処理方法について（注意点）

- 1 感染力が強いため、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した後、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1分間浸して消毒します。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、ていねいに手洗い、うがいをしましょう。



＊ノロウイルスには、アルコール消毒は効果がありません。



## \*感染症情報\*

（過去5年、12月に富山市内保育施設の罹患数）

感染症名	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
インフルエンザ	19名	116名	6名	390名	82名
感染性胃腸炎	170名	126名	196名	461名	120名