



# YODOGAWA ゆめキッズ



日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身にしみる季節となりましたが、子どもたちの暖かい笑顔がほっこりとした気持ちにさせてくれますね。忙しい時期になりますが、体調に気をつけて元気に過ごしましょう！



マスクと



手洗いが  
基本です！



## 子育てワンポイントアドバイス

## 冬の感染症を予防しよう！



冬には、季節性インフルエンザ等、発熱や咳を起す感染症が流行しやすくなります。

新型コロナウイルス感染予防のために実施している「新しい生活様式」(例えば、マスク着用、咳エチケットや手洗い、3密を避けるなどの対策。各種店舗やオフィスで行われている対策。)は、他の感染症の感染予防にも有効です。引き続き、新しい生活様式の徹底に心掛けましょう！

### <インフルエンザについて>

新型コロナウイルスの感染拡大が収束しないなか、冬に向けて、インフルエンザの流行も心配されます。38度以上の発熱、頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状が出る感染力の強い病気です。子どもは、急性脳症になったり、お年寄りでは免疫力が下がっている人は、肺炎になったり重症化することがあります。

### <インフルエンザ 予防のポイント>

- ① 予防接種や消毒用アルコールによる手指消毒
- ② 規則正しい生活リズム
- ③ バランスの取れた食事
- ④ 十分な睡眠
- ⑤ 手洗い、マスク、せきエチケット

## ● ノロウイルスによる**感染性胃腸炎**とは？

【主な症状】おう吐・下痢・腹痛・微熱  
(1~2日程度続く)

【潜伏期間】通常24~48時間

【感染経路】食品や、人からの感染

【治療】抗ウイルス薬はなく対症療法

おう吐や下痢等の症状がある場合は、  
早めに受診しましょう!!



## 消毒のポイント

ノロウイルスに対する消毒は、

**塩素系消毒液**(次亜塩素酸ナトリウム)や  
**加熱**(85~90℃、90秒間以上)

が有効だよ！



## ● ノロウイルスによる**食中毒**を予防するには？

☆ 調理前、食事前、トイレの後に**手指の洗浄消毒**！

☆ 手指の消毒には逆性せっけんや消毒用アルコールはあまり効果がありません！

手指についたノロウイルスを**せっけん、流水でしっかり洗い流**しましょう！

☆ おう吐物等で汚れた場所や掃除用具は**塩素系消毒薬で消毒**しましょう！

### ★塩素系消毒薬(塩素濃度5%)のうすめ方★ (水でうすめて使います)

・塩素系漂白剤として市販されているもの多くは、塩素濃度が5%です。

対象物	希釈倍率(濃度)	うすめ液1ℓをつくる場合の目安
食器・ドアノブなどの消毒やふき取り	250倍(200ppm)	4ml (4mlの目安: 500mlのペットボトルのキャップ1杯弱)
おう吐物などの廃棄	50倍(1000ppm)	20ml (20mlの目安: 500mlのペットボトルのキャップ4杯)

ゆめちゃんの



## クイズコーナー

淀川区のマスコットキャラクター ゆめちゃんだよ！

Q. 寒い冬にピッタリ！

ロープ一本でできる、ゆめちゃんも大好きなスポーツはなんなんだ？



答えは4面にあるよ！