

発行／淀川区子育て支援連合会

TEL:06-6308-9939 (淀川区役所 子育て支援室)



夢ちゃん

楽しいイベントが続くこの季節。お出かけすることも多く生活リズムが崩れがちに。寒さに負けず規則正しい生活を心がけましょう。

※ゆめキッズに記載の事業やイベントについて、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、中止や延期となる場合があります。事前にご確認の上ご参加ください。



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!

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。感染症の種類は違っていても、基本的な予防対策は同じです。あらためて感染症予防対策について確認し、一人ひとりが意識して感染症予防に努めましょう。また、基本的な感染症の予防対策は、新型コロナウイルス感染症にも有効です。

感染性胃腸炎 (ノロ・ロタウイルス)

嘔吐や下痢の症状が、突然現れます。
ロタウイルスの場合は、便が白っぽくなります。
感染力が強くウイルスが少量でも感染します。



～冬に流行しやすい感染症～

インフルエンザ

突然の高熱や、だるさや関節の痛みなどがでます。
感染力が強く飛沫感染や接触感染します。

RSウイルス・ ヒトメタニューモウイルス感染症

風邪症状で始まり、呼吸時にゼーゼーいうこともあります。非常に感染力が強く、乳児がかかると重症化することがあります。



インフルエンザにかからないために

- ①感染経路を断つ!! (帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗い及び手指消毒)
- ②予防接種を受ける!! (発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。生後6カ月から受けることが可能で、外出が増える1歳頃の接種がお勧めです。保育園など集団生活を送っているお子さんは早めの接種が効果的です。)
- ③免疫力を高める!! (免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておく)

手洗いを習慣化しましょう

手洗いはあらゆる感染症の予防に有効です。インフルエンザが流行しているときには、外出するたびに手、顔、衣服にウイルスが付着する可能性があります。外出から帰宅後、トイレの後、食事の前には、手洗いを忘れないように習慣化して予防しましょう。

手洗いはしっかり **30秒!!** 「きらきら星」や「もしもしかめよ」など歌に合わせての手洗いは、子どもも楽しみながら洗えます。



もしも子どもが感染したら

- 授乳
 - ・先に手洗い、手指の消毒をし、マスク着用して直接授乳、もしくは人口ミルクを与える。
- ゴミの捨て方
 - ・おむつや、はなみずを拭いたティッシュなどを捨てる際には、ビニール袋に入れ、さらにもう一枚のビニール袋で2重にして捨てる。
 - ・食器はできるだけ使い捨てのものを使用し、ビニール袋に入れて口を縛って捨てる。使い捨ての食器が使用できない場合は通常の食器用洗剤で洗う。
- 身だしなみ
 - ・体を拭いたり、子どもを抱く際に、家族はマスクを着用し可能であれば使い捨てのエプロンや手袋を使う。
 - ・お世話は決まった人が行う。
- 消毒
 - ・ドアノブ、椅子テーブル、リモコン、おもちゃ、床など子どもがよく触れる場所は、70～80%のアルコールで拭き取り消毒を行う(吹き付けない)



感染症や、消毒のポイントなどを詳しく掲載しています



感染症予防の
おはなし



ママたろうとインフルエンザ
(キッズ向け動画)



インフルエンザの
基礎知識



ノロウイルス等による
感染性胃腸の基礎知識

