



# ゆめキッズ

2025.12.1発行

12.1月号

vol.89



淀川区マスコットキャラクター  
夢ちゃん

発行／淀川区子育て支援連絡会  
TEL:06-6308-9939(淀川区役所 子育て支援室)

少しずつ寒さも増してきましたが、子ども達にとっては、わくわくがたくさんある季節。お出かけが多くなると、どうしても生活リズムが崩れがちになりますが、親子ともに無理のないスケジュールで楽しくすごしたいですね♪

※ゆめキッズに記載の事業やイベントについて、諸事情により日程を変更する場合があります。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!

寒さが厳しくなる冬場はさまざまな感染症が流行します。特に子どもは重症化することがありますので注意が必要です。感染症の種類は違っても、基本的な予防策は同じです。感染対策の基本は手洗いとマスクの着用を含む咳エチケットです。まずは保護者が感染予防をすることも大切です。



### 予防のために手洗い

外出すると手、顔、衣服にウイルスがつくことがあります。  
外出から帰ったとき、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。  
せっけんを使って、手のひら、手の甲、指の間、指先と爪の間、手首をしっかり洗いましょう。

洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。  
まだ自分で手洗いができない子どもは、大人が手を拭いてあげましょう。

#### 手洗いの効果

- ・流水で15秒手洗いすると残存ウイルスは1%まで減ります。
- ・ハンドソープで30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと残存ウイルスは0.01%まで減ります。
- ・ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぐと残存ウイルスは0.001%まで減ります。

(出典:厚生労働省HP)

#### 手洗いミスの発生部位

- 頻度が高い
- 頻度がやや高い

出典: 日本環境感染学会監修  
病院感染防止マニュアル(2001)より抜粋



#### 部屋の加湿・換気

空気が乾燥するとウイルスを含んだ空気中の水分が軽くなり、ウイルスの拡散範囲が広くなります。部屋の湿度が40~60%に保たれていると

咳やくしゃみで飛んだウイルスは空気中の水分とともに地面に落下するため感染症の予防効果が期待できます。

部屋を換気するとウイルスが含まれている空気を外に排出することができます。また、のどが潤っているとウイルスを排出する働きが良くなります。加湿器を使用したり、普段から水分をこまめにとるなどして、乾燥から守りましょう。

#### 免疫力アップのために



十分な睡眠  
日中の疲れを回復させて  
ウイルスに対する免疫力を高めましょう。



体を動かす  
体を動かすと体温と  
代謝が上がり免疫力が高まります。



体温が上がると免疫力を司る細胞が活性化され  
免疫力が高まります。体を内側から温める根菜や  
生姜などを食事に取り入れるのも効果的です。



感染症に負けない食生活  
(大阪市HP)



感染症予防につとめましょう  
(大阪市HP)



インフルエンザ基礎知識  
(大阪市HP)



ノロウイルス等による  
感染性胃腸炎にご注意ください  
(大阪市HP)

