

ほけんだより

令和5年12月



咳・鼻水の風邪、お腹の風邪が流行る時期、感染予防方法を身に付けてこの冬を乗り切りましょう。また、無理をするとこじらせたり長引いたりするので、早めに休ませてしっかりと治すことが大事です。

ウイルスはどうやってうつるの？

☆ 飛沫・空気感染

感染者が咳やくしゃみをする時、1m～2m範囲の近距離で、唾液などを吸い込んで感染するのが**飛沫感染**。

飛沫したものが乾燥して空気中に漂い広範囲に感染するのが**空気感染**。

☆ 接触・経口感染

感染者に触れることで感染します。握手や抱っこなど直接触れたり、ドアノブや手すりや玩具など間接的に触れることで感染するのが**接触感染**。

食べ物や口に入ったもので感染するのが**経口感染**。



手指に付着したウイルス対策

30秒以上かけて石鹸でゆっくと手を洗いましょう。

外出にて手洗いができない場合は、アルコール消毒で大丈夫です。

保育所では外遊び後・トイレ後・食事前などに手洗いをしています。

空気中のウイルス対策

風の流れが出来るように2方向の窓を1時間に2回以上、数分間程度全開にして換気を心がけましょう。

部屋の空気中に消毒液を噴霧するときは、人がいる所ではしないように気を付けましょう。

ものに付着したウイルス対策

食器や箸などは80℃の熱湯消毒を10分間行う。

家具やドアノブや玩具などは次亜塩素酸ナトリウムによる消毒液を作って、拭きましょう。

<次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイター）で作る消毒液>

*コロナウイルスに対しては・・・

0.05%の濃度にする。

水1ℓにハイター10ml（ペットボトルキャップ2杯分）。

*ノロウイルスに対しては・・・

0.02%の濃度にする。

水1ℓにハイター5ml（ペットボトルキャップ1杯分）。

*ただし吐物処理に使用するときには、0.1%の濃度にする。

水1ℓにハイター20ml（ペットボトルキャップ4杯分）。