



## 冬に流行する感染症について



今年も残りわずかとなりました。冬本番を迎え、寒さもますます厳しくなってきました。

さて、この時期はインフルエンザやRSウイルスといった感染症が流行する季節です。特に、乳幼児さんは体の防御力が未熟なため、風邪や胃腸炎も増える時期です。

ご家庭でできる簡単な対策をまとめました。

ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください。

### 【この時期に多い感染症】

#### ●インフルエンザ

主症状は、高熱（39～40℃）、悪寒、頭痛、咳、筋肉痛などです。脳症などの合併症や、異常行動があらわれることがあり、それらに注意しながらの見守りが必要です。

#### ●RSウイルス

主症状は、発熱、鼻汁、咳、喘鳴などです。気管支炎や肺炎になることもあります。

#### ●感染性胃腸炎（ロタウイルス、ノロウイルスなど）

主症状は、嘔吐と下痢です。多くは1～7日で治りますが、脱水を伴うことがあります。

#### ●A群溶血性レンサ球菌

主症状は、発熱や咽頭痛です。全身に発疹が出ることもあります。

### 【おうちでできる感染予防】

#### ●手洗い・うがい

石けんをつけて洗い残しがないように丁寧に洗います。外出後、食事前、トイレ後に。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1/10000に減らせます。うがいも習慣づけましょう。

#### ●お部屋の換気

短い時間でもOK。1時間に2回、数分程度の換気でも、室内のウイルス量を減らせます。

#### ●水分補給

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分補給をすることで、喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぎます。

遊びの区切りや、帰宅後にひとくち飲む習慣づけが◎

#### ●よく触る場所をサッと拭く習慣

大がかりな掃除でなくて大丈夫！ドアノブ、テーブル、電気のスイッチ、子どもが触りやすい低い位置の棚など、気づいた時に水拭きするだけでも効果的です。1日1回アルコールでの消毒も効果があります。

次の消毒液の作り方を参考にしてみてください。

### 【嘔吐物・排泄物の処理】

感染性胃腸炎の原因となるウイルスは嘔吐物や排泄物に多量に含まれており、感染力が強いので適切な処理と消毒が必要です。

- ・使い捨てのマスク、手袋をして、ペーパータオル等で静かに拭き取ります。
- ・その後、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように床を拭き取り、その後水拭きします。
- ・拭き取ったものやおむつ等は、ビニール袋に二重に入れて密封して、廃棄します。
- ・嘔吐物などが付着した衣服を洗濯するときは、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分すすぎます。塩素消毒液にしばらくつけておくことや、高温の乾燥機などを使用すると、殺菌効果は高まります。
- ・終わったら丁寧に手を洗います。



### 【消毒液の作り方】

参考：厚生労働省、日本小児科学会、広島県

感染性胃腸炎の原因となるウイルス（ノロウイルスやロタウイルスなど）はアルコールが効きにくい！

次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。

次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤（濃度約5%）」に含まれています（ハイター、ブリーチなど）。

ここでは、「家庭用塩素系漂白剤」を使用した、消毒液の作り方をご紹介します。

消毒液を使用する場所・物	出来上がる消毒液の濃度	作り方
ドアノブ、手すりなど、感染者が直接触れた場所・物	200ppm (0.02%)	家庭用塩素系漂白剤 10ml + 水 2.5ℓ (「ハイター」の「2杯分」 (500mlの「ハイター」5本分)) 
嘔吐物、便等が直接付着した場所・物	1,000ppm (0.1%)	家庭用塩素系漂白剤 10ml + 水 0.5ℓ (「ハイター」の「2杯分」 (500mlの「ハイター」1本分)) 

歯科保健センター 歯科衛生士から

## 歯と口のおはなし

マスク生活が長く続いたことで呼吸しづらくなり、マスクの中で常に口を開けて呼吸をし、口の周りや舌の筋力が低下して「お口ボカン」になっている子どもが増えていると言われています。「お口ボカン」は大人が思っている以上に身体への悪影響があり、早めの対処が必要です。

お口ぼかながもたらす悪影響	
姿勢が悪くなる	口呼吸になるため、あごが下がり舌が前に出る猫背になりやすい
いびきの原因	口呼吸はいびきの原因になり、熟睡できない
むし歯や歯周病	口の中が乾燥し、だ液の分泌量が減り、むし歯や歯周病になりやすい。口臭の原因にもなる
ウイルスに感染しやすい	鼻呼吸は鼻毛などがフィルターの役目をしウイルスの侵入を防ぐが、口呼吸ではウイルスが入りやすく、風邪などをひきやすくなる

※お口ボカンの原因として「口周りの筋肉が弱い」「歯並び、舌の癖や形」「アレルギー性鼻炎などの鼻の病気」「肥満」などがあります。本来、呼吸は鼻で行うものです。まずは意識して口を閉じ、鼻呼吸をすることから始めましょう。