



# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和3年12月  
福井市子育て支援課



本格的な冬がやってきました。室内の乾燥した空気で喉の粘膜を痛めると、風邪などをひきやすくなります。また、冬期はインフルエンザや、感染性胃腸炎が流行します。日々の体調管理を徹底し、感染症にかかりにくいからだをつくりましょう。

## 1. 【感染症予防】

### ① こまめな手洗い・うがい



ウイルスの付着した手で口や鼻を触ると粘膜からウイルスが侵入し感染します。子どもはいろいろな所を触るため、こまめな手洗いが重要です。食事の前、トイレの後、外から帰った後などは必ず「手洗い・うがい」をするようお子さんに声掛けをしましょう。

#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

### ② 定期的な換気

暖房中でも定期的な換気（1～2時間おきに1回）を行いましょう。また、加湿器などで室内を適度な湿度（冬期：50～60%）に保ちましょう。



### ③ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。また、冬も水分をこまめに摂り、乾燥しないようにしましょう。乾燥すると喉や鼻の粘膜のバリア機能が低下し、感染症にかかりやすくなるといわれています。

## 2. 【感染性胃腸炎について】



感染性胃腸炎は嘔吐、下痢、発熱等を起こす感染症で、原因となるウイルスにはノロウイルス、ロタウイルスがあります。乳幼児の場合、嘔吐や下痢等の症状により、脱水になりやすいため早めに受診してください。また、登園については、下記を参考にしてください。

### ① 【流行期】

#### ◎登園を控える目安

※ノロウイルス、ロタウイルス（疑い含む）については、前日に嘔吐や下痢をしていた場合、登園を控えていただき、家庭で様子を見てください。

#### ◎登園再開の目安

嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれるようになってから

### ② 【流行期以外】

#### ◎登園を控える目安

（嘔吐）24時間以内に2回以上の嘔吐がある、または嘔吐と同時に発熱の症状がある。  
（下痢）24時間以内に2回以上の水様便がある、食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする、または下痢と同時に発熱の症状がある。

#### ◎登園再開の目安

上記の「◎登園を控える目安」に該当しなくなってから

流行期については、保健所から発出される「感染症発生動向調査」をもとに判断します。定点あたりの患者報告数※が10名を超えると「流行期」と判断し各園にお知らせします。

ただし、園内で流行している場合はこの限りではありません。

（※定点あたりの患者報告数：指定された1医療機関当たりの平均患者報告数のことです。）