



# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和2年12月  
福井市子育て支援課

感染症に関する正しい知識を持ち、感染拡大を防ぎましょう  
☆新型コロナウイルスとインフルエンザの違い



	新型コロナウイルス	インフルエンザ
潜伏期間	約1～14日(一般的には5日)	約1～5日(平均3日)
感染期間	発症2日前から発症後7～10日	発症1日前から発症後3～5日
感染経路	飛沫・接触感染	飛沫・接触感染
症状	高熱、息苦しさ、だるさ、風邪症状(発熱、咳など)、嗅覚、味覚障害など	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、だるさ、風邪症状(発熱、咳など)など

症状がある場合は自宅で休養し、かかりつけ医に受診しましょう!  
診療時間外の場合は、「受診・相談センター」へ連絡しましょう  
「受診・相談センター」TEL: 0776-20-0795

## ☆インフルエンザに関する登園基準 (学校保健安全法より)

発症後最低5日かつ解熱した後3日間を経過するまで休みましょう。(発症日、解熱日は含みません)。

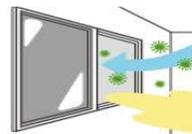


## ☆感染性胃腸炎による嘔吐時の対応

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、特に11月～2月に流行します。  
嘔吐や下痢があった場合は正しく処理し、家庭内感染を防ぐことが大切です。

### ①処理の準備

窓を開け、手袋、エプロン、マスク等を着用します。窓を開けることで、空気中のウイルスや刺激臭を外に出すことができます。



### ②嘔吐物の処理

新聞紙やペーパータオルで嘔吐物を広く覆い、その上に0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を注ぎ、外側からかき集めるように回収し、嘔吐物を取り除きます。嘔吐物は、半径2～3m程度飛び散る場合があります。

### ③嘔吐物の回収、拭き掃除

②で回収したものをビニール袋(大)に入れ、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度に入れて密封します。その後、嘔吐物が付着した床とその周囲を、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた新聞、ペーパータオル、布等で覆い、10分ほど置いた後、床全体を水拭きします。

### ④後片付け、手洗い

汚れている面に触れないように注意し、手袋、エプロン、マスクなどを外してビニール袋(大)に入れましょう。袋の空気は抜かず、一般可燃ごみへ捨てましょう。空気を抜くとウイルスが空気中に舞いやすくなります。また、何枚かゴミ袋を重ねるなどして、ゴミ袋に穴が開かないようにしましょう。最後に、石鹸でしっかり手をあらいましょう。



## 教えて看護師さん! (第3回) ~排便習慣について~



自宅で排便習慣をつけることはとても大切です。時間帯を決めてトイレに座ることで、習慣がつきやすくなります。特に朝食後は腸が活発に動き、排便しやすいので排便習慣をつけるのに最適です。年中組・年長組のお子さんは就学に向けて大切な習慣のため、今のうちから習慣づけましょう。