

# ほけんだより 11 月



2025 年 11 月  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 中村智子

イチョウの木が色づき始め、朝晩は肌寒く感じる時期になりました。一日の寒暖差が大きいと、体がうまく対応できず体調を崩しやすくなります。

冬に流行しやすいインフルエンザと嘔吐・下痢時の対応についてお話しします。

## 【インフルエンザ感染対策について】

### ≪飛沫感染予防≫

咳やくしゃみ、会話による唾液に含まれるウイルスを吸い込むことにより起こる感染

- ・飛沫の距離は通常 **1.2～1.5m**。激しい咳やくしゃみは **6m** 以上
- ・**マスクを着用**し、ウイルスを飛沫させない、吸い込まないようにしましょう

### ≪接触感染予防≫

汚染されたドアノブやスイッチなどに付着したウイルスに触れることにより起こる感染

- ・**手洗い・うがい、手指消毒**の習慣づけを行いましょう
- ・よく触れる場所(ドアノブやスイッチ等)を除菌シート(アルコール濃度**70%**以上)で消毒しましょう

### ≪空気感染≫

空気中に浮遊しているウイルスを吸い込むことによって起こる感染

- ・**室温 16℃以下、湿度 40%以下**の環境下ではウイルスは長期間生存できる
- ・**室温 18℃以上、湿度 50～60%**になるように環境を整えましょう
- ・**適宜換気**を行いましょう



## 【点鼻インフルエンザワクチンについて】

鼻に噴霧するインフルエンザワクチン(**フルミスト**)を受ける子どもが増えてきています。

子どもにとって、痛みもなく 1 回の接種で済む利点がありますが、30%～40%に副反応として、咳やくしゃみ・鼻水のような症状が出るそうです。

注射による不活化ワクチンではなく、**弱毒性の生ワクチン**を使用しています。接種後、2～3 日はお子様の体調に気を付けていただきますようお願いいたします。風邪症状がある場合は、飛沫感染を起こす可能性がありますので、ご自宅でゆっくり休養を取っていただきますようお願いいたします。保育園は集団生活です。ご理解とご協力をお願いいたします。

## 【ウイルス性の嘔吐、下痢の対応】

ノロウイルスを主とした、嘔吐、下痢、腹痛です。感染経路は、感染者の嘔吐物や下痢便を通して広がります。正しく処理を行い、家庭内での感染拡大を防ぎましょう。



## 【ウイルス性の嘔吐・下痢の処理方法】

- ① 周囲の人を遠ざけ、**換気**を行う
- ② 嘔吐物の上に新聞や布をかぶせ、嘔吐物が周囲に飛び散るのを防ぐ
- ③ マスクと手袋(2枚重ねて装着)を装着し、嘔吐物を外側から内側に向かって集める
- ④ 嘔吐物をビニール袋の中に入れ、上側の手袋を1枚外します
- ⑤ ビニール袋は**空気を抜かずに密閉**します(空気を抜く際にウイルスが空中に舞うことを防ぐため)
- ⑥ 500ml のペットボトルにキャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れ、水で希釈する
- ⑦ 嘔吐した場所を中心に周囲を⑥で作成した消毒液で消毒します
- ⑧ 色落ちを避けたい場合は、**85℃以上のお湯で1分以上浸漬消毒**した後、一度水洗いしてから洗濯します(布製品で洗濯が難しい場合は、スチームアイロンを1～2cm浮かせて1分以上かけるのも有効です)

※下痢便の場合は、マスク・手袋を装着して交換する。オムツは袋で密閉してから捨てる。手袋装着していない場合は、交換後手洗いをしっかり行うようにしましょう。