

寒くなると、ノロウイルスやインフルエンザウイルスなどの活動が活発になります
手洗い・うがいを強化し、ウイルスから身体を守りましょう！

インフルエンザ

感染経路：飛沫感染，接触感染
潜伏期間：1～4日（平均2日）
症状：突然高熱がでて，悪寒，頭痛
四肢痛，関節痛などが出現
回復期に咳が出てくる
感染期間：発病前 24 時間から
発病後 3 日程度（熱が出ている間）
登所目安：発症した後 5 日経過，かつ，
乳幼児は解熱後 3 日経過してから



感染性胃腸炎

感染経路：飛沫感染，接触感染，
糞口感染，空気感染
潜伏期間：ノロウイルス 12～48 時間
ロタウイルス 1～3 日
症状：嘔吐，下痢，発熱することもある
感染期間：症状がある間と症状消失後 2～4 週間
登所目安：嘔吐，下痢がおさまリ，全身状態が
回復してから



予防のために

● 手洗い・うがい

*感染症予防の基本！
30 秒以上，石鹸を使って流水で手を洗う
手拭きは個人のものかペーパータオルを使用

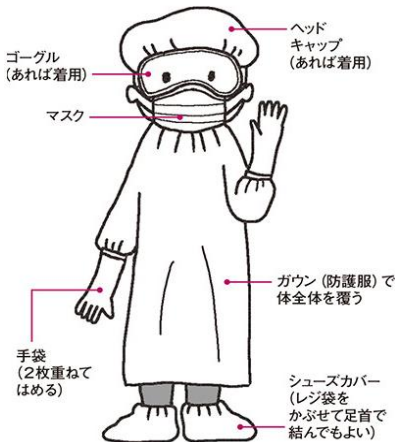


● 換気

*1 時間に 1 回は行う
*湿度は 60%程度に保つ



● 感染性胃腸炎の消毒



*ノロウイルスにアルコール消毒は，効果がありません
「次亜塩素酸ナトリウム」消毒液を使いましょう
（商品名：ハイター，ブリーチ，ミルトン，ピューラックスなど）
*注意事項
○ペットボトルでの作成時は飲み物と間違わないように注意
○効果がなくなるため，作り置きは禁止 毎日作成する
○処理を始める前に，できる限り子どもは室外へ退出させる
○窓を開け，換気扇があれば使用し換気する
（ノロウイルスが空気中にふわふわ漂っているため）

● 咳エチケット

*咳，くしゃみの際はティッシュなどで口・鼻を
押さえ，周囲にかからないように顔をそらす
*鼻汁・痰などを含んだティッシュは，
すぐに蓋つきのゴミ箱に捨てる
*咳をしている人にマスクの着用を促す
*マスクの使用は説明書をよく
読んで，正しく着用する



● 水分補給

*水分補給すると，のど粘膜の繊毛運動が活発に
なりウイルスや細菌を体外へ排出しやすくなる

塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合の作り方

0.02%通常の掃除用（床，壁，ドアノブ，手すり等）	水道水500ml 塩素系漂白剤ペットボトルキャップ1/2（2.5ml）
0.1%汚染がひどい場所用（便や嘔吐物の処理時）	水道水500ml 塩素系漂白剤ペットボトルキャップ2杯（10ml）