



【今月のテーマ】寒い季節に負けない！！ ウイルスを知ろう

気温がぐっと下がり体調を崩しやすい時期です。
冬に流行するウイルスや新型コロナウイルス等の特性を知り、元気よく過ごしましょう！！

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

★普段の生活から家族みんなで気を付けて、楽しく元気に乗り切りましょう。



ウイルスがきらいなことって

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります

こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

新型コロナウイルスが流行しだして約1年が経ちました。
手洗い・うがい、手指消毒（アルコール）、換気、室内の掃除等
これらの行動が生活の一部になっていると思います。
まだまだ油断ができない状況ですが、引き続き「規則正しい生活」を行い、「適度な運動」を取り入れ、免疫力が下がらないように気を付けましょう。

寒さに負けない！ 服装で体温調節

保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

下着を着る 体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を 厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識 室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！

★感染性胃腸炎（ノロウイルス）が流行しています！！

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、下痢がおさまり、全身状態が回復してから
消毒方法

★塩素系漂白剤の取り扱い★

- 毎日作り直すこと（塩素の効果がなくなるため）
- 太陽があたらない場所で保管（遮光）
- 塩素を使用する際、子どもが周囲にいないことを確認
- 窓を開け、換気をしながら使用すること（ウイルスが浮遊する、塩素ガスが充満するため）

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)

【参考文献】 日本学校保健研修社「健」
厚生労働省：新型コロナウイルス感染症について、保育所における感染症対策ガイドライン（2018年改訂版）
日本小児科学会：小児のコロナウイルス感染症 2019（COVID-19）に関する医学的知見の現状
京都市保育所保健のしおり（31年度改訂版）