

## 地域の皆様への子育て情報



冬の感染症には、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎があり、例年、この時期に猛威をふるっています。

冬に感染症が流行する理由としては、気温と湿度が関係しており、低温・低湿度を好むウイルスにとって寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境となります。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなる為、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。また、寒さのため、体温が低くなり代謝機能が低下すると免疫力も低下してしまいます。また、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥によって傷み、ウイルス感染が起こりやすくなるからです。

### 感染性胃腸炎にかかってしまったら？

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。嘔吐や下痢がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれています。適切な処理を行きましょう。処理後は、手洗い・うがいをきちんと行いましょう。





## 嘔吐・下痢で汚れてしまった衣類の消毒方法をご紹介します

ペットボトルキャップ  
4杯のハイターを2L  
の水で薄め、30分浸け  
ます。



他の物とは別にして、  
洗濯機で洗います。



汚れた場所もしっかり  
と消毒しましょう



※色落ちを避けたい時は、85℃以上の熱湯に1分以上浸けても効果が得られます。  
ウイルスは熱に弱いので、乾燥機やアイロンを活用することも効果的です。

## 感染症に負けない体づくりをしよう



### 手洗い・うがい

外から帰ってきたら、石鹸で手を洗い、ガラガラうがいをしましょう。難しい時は、ぶくぶくでも効果があります。

### 栄養と休息

バランスの取れた食事を心がけましょう。規則正しい生活をし、十分な睡眠を取りましょう。

### 加湿

一般的には、湿度が50%以上でウイルスの生存率が低下します。適度な換気も必要です。

### 薄着

厚着は体温調整能力を低下させ免疫力を弱らせます。気温の変化に順応できるよう皮膚を鍛えましょう。

