家庭でできる

冬に流行しやすい感染症の予防策

風邪症候群、インフルエンザ、RS ウイルス感染症、感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス）…
冬はさまざまな感染症が流行しやすい季節。かからないためには、毎日の予防・感染対策が大切です。
感染予防に効果的な方法をご紹介します。

感染予防の基本

- こまめに手洗い、うがいをする
- 十分な睡眠、栄養バランスのよい食事など、規則正しい生活を送る
- 空気清浄機の使用や定期的に部屋の窓を開けるなど、換気を行う
- 室内が乾燥している場合は加湿し、湿度を 40～60%程度に保つ
- 人混みを避ける

濡らしたタオルを室内に干したり、カーテンに霧吹きで水をかけたりする方法も♡
＊過度の加湿による結露やカビには注意しましょう！

手洗い・うがいなど、まだ、自分でできない赤ちゃんは、どうすればいいのかしら…

大人が赤ちゃんの手指を洗う方法例

赤ちゃんの「手洗い」「うがい」のポイント

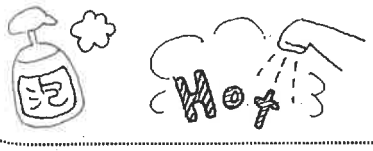
手洗いは、大人が介助しながら石けんを使用する正しい手洗いを行うことが一番ですが、低年齢のお子さんでは難しいこともありますね。
その場合、ウエットティッシュ（アルコールの使用状況に注意）や清潔なおてふきの活用もひとつの手段です。
のどが乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。うがいができないお子さんは、こまめな水分補給や食事で口腔内の乾燥を防ぎましょう。

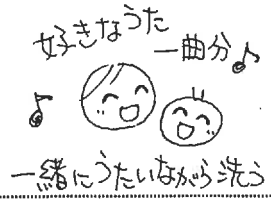
手洗いや手を拭いてきれいになると「気持ちがよい」という体験を重ねることが、正しい手指衛生の第一歩につながります。

埼玉県保健医療部
食品安全課
総務・安全推進担当

手洗いしてほしいのに嫌がります…　どうして？

まずは、嫌がる理由を探ってみましょう。
「水道の水が冷たい」「身長と洗面台の高さが合わない」「ひとりで洗うのがイヤ」など、その子の理由があるのかも。
ちょっとした対応で変わることもあるので、いろいろと試してみましょう。





鶴ヶ島子育てセンター
保育士

＊抵抗力が弱い乳幼児の感染予防には、周囲の大人が正しい手洗い・消毒など対策を行うことが重要になります。外出から戻った時、食事前、トイレの後など、家族みんなで意識的に行いましょう。