



にこ にこ通信



第 7 8 号
2 0 2 2 年
秋発行



コロナ禍での生活が始まって、2年半が経過しました。

外出先でのマスク着用や手指消毒は定着していると思われませんが、感染対策が難しいとされる家庭ではどうでしょうか。新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザ、RS ウイルス、感染性胃腸炎など、家庭内やの集団生活で、感染が広がる病気はたくさんあります。もう一度家庭内での感染対策・予防について再確認していきましょう。

看護師 瀬川

『感染者、もしくは疑われる方』
が家庭内にいる場合のポイント



家庭内で、普段から注意する感
染予防のポイント

① 部屋を分けましょう

◎個室にしましょう。

食事や寝るときも別室に。

部屋を分けられない場合は少なくとも2m以上の距離の確保や仕切りやカーテンを設置しましょう。



② お世話する人はできるだけ限られた方でましよう

◎持病のある方や免疫の低下した方は極力さけましよう。



③ 全員がマスクをつけましよう

◎使用したマスクの表面には触れずに捨てましよう。

◎マスクを外したら必ず石けんで手をあらいましよう。



④ 石けんでの手洗いや手指消毒、うがいをしましよう

◎水と石けんでの手洗いは 30 秒以上を心がけましよう

⑤ 換気をしましよう

◎エアコンなどの空調や換気扇を回したり、日中は窓を開けましよう。(1 時間ごとに5~10 分、又は常時窓を少し開放)

⑥ 手で触れる共有部分を消毒しましよう

◎共有部分は薄めた漂白剤で拭いた後に水拭きするかアルコール消毒を。

◎トイレや洗面所は通常のご家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましよう。

⑦ 汚れたシーツ衣類を洗濯しましよう

◎家庭用洗剤でこまめに洗濯し、完全に乾かしましよう。

⑧ ごみは密閉して捨てましよう



参考文献：一般社団法人日本環境感染学会
とりまとめ

乳幼児のいる家庭では部屋を分けること、マスクを着用することは難しいと思いますが、可能な範囲での対策、予防を心がけ、感染が広がらないよう気を付けていきましょう。



朝、夜がだんだんと冷え込み昼間との外気温の差が大きい季節となりました。こんな時子どもに何を着せたら良いの？と思ったことはありませんか。

子どもは体温調節が未熟なため、着せすぎると急激に体温が上昇することがあります。

目安は大人の枚数－1枚、または大人と同数です。エアコンだけでは乾燥します。加湿に心がけましょう。

着せすぎは冬でもあせもができます。場合によっては脱水が起こる可能性もあります。薄着十分厚いアウターではなく、薄い服を複数重ねると間に空気の層が出来て暖かくすることも可能です。1枚ずつ脱がせることで、調節もしやすくなります。

冬はフリースも暖かくてよいのですが、汗を吸ってくれない為、下がノースリーブを着用していると汗がずっと残ってしまいあせもの原因となります。フリースを着る際にも長袖の肌着を着用し汗を吸わせましょう。



夜寝るときは暑いと布団をはねのけてしまうことがあり、風邪をひく原因となります。腹巻等のお腹を冷やさない工夫も大切です。

寝汗でびしょり濡れていたら脱がせ、やさしく汗を拭きとり着替えさせましょう。

乾燥肌やアトピー性皮膚炎の子どもは冷たく乾燥する時期は空気に触れる頬、手などが特にカサカサになります。ワセリン等保湿剤をこまめに塗布しましょう。



看護師 大窪



日本脳炎ワクチン1期追加、2期再開のお知らせ

日本脳炎のワクチンをお待ちいただいておりますが、予約を再開しておりますので電話か受付でのご予約をお願いします。

公費の期限が迫っている方はお早目に予約をお勧めします。

1期追加：7歳6か月まで

2期：13歳まで



小学校入学前にお子様のMRワクチン2期の接種は済んでいますか？

現在年長さんのお子様のMRワクチンは今年度中に接種が必要です。次年度(4月1日～)になってしまうと無料で接種できなくなりますので早めに接種をしましょう。ほかにも小学校就学前に日本脳炎の1期追加の接種まで済ませておくといでしょう。

編集後記

今年は急に寒くなり、衣服の調節をどうしたらいいかわからないくらいです。

夜は暖かくして眠り、バランスよく栄養をとってこの寒さを乗り切りたいと思います。今年はインフルエンザが流行するかも？といわれていますが、感染対策は今まで通りして乗り切りましょう。ワクチン接種もおすすめしています。

もりもとこどもクリニック 診療案内

診療時間 午前 8:30~12:30

午後 16:00~18:00 (土曜日17:30)

(Web予約をご利用ください)

健診・予防接種 14:30~16:00 (予約制)

休診日 木曜午後(第1、3は1日休診) 日祝日

T E L 0877-25-9228

HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>