



ほけんだより12月号



インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が気になる季節です。
家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体をつくりましょう。

インフルエンザを予防しましょう！



1 予防接種

発病の可能性を低下させ、肺炎や脳炎等の合併症を防ぎ重症化を予防します。

2 外出後の手洗い

石鹸と流水で、指や爪の間、手首まで丁寧に洗いましょう。



3 適度な湿度を保つ（50～60%をキープ）

4 十分な休養とバランスの取れた栄養をとる

5 人混みや繁華街への外出を控える



咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう

❖ 咳で1.5m、くしゃみで3m、ウイルスを含むしぶきが飛び散ります。

❖ 咳やくしゃみが出る時はできるだけマスクをし、マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないようにしましょう。



❖ 鼻をかんで使用したティッシュはすぐに蓋付のゴミ箱に捨てましょう。

❖ 手で口や鼻をおった場合は、すぐに手を洗いましょう。



新型コロナウイルス感染症対策に対応した

こころのケア相談を実施しています

❖ 新型コロナウイルス感染の影響による不安やストレスなど、こころの健康に関する相談窓口を設けています。匿名での相談も受け付けています。

相談窓口

富山市保健所保健予防課「新型コロナウイルス感染症に対応した心の相談」

○相談内容により、心理士（公認心理師、臨床心理士）などのスタッフが対応します。

○来所が難しい場合は、電話や、オンライン相談も対応しています。

相談予約・お問い合わせ（詳しくは、富山市ホームページをご覧ください）

富山市保健所保健予防課 428-1152（受付時間 平日 8:30～17:15）



令和3年12月1日
富山市こども保育課

感染性胃腸炎を予防しましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、多くは11月～2月に流行します。ノロウイルスについて正しく理解し、感染症を予防しましょう。

ノロウイルスは手や食品などを介して人の口から体内に侵入し、数時間～48時間の潜伏期間を経て、激しい下痢や嘔吐・腹痛などの症状を起こします。

主な感染の原因

- 1 感染した人が十分に手洗いをしない状態で調理を行い、ウイルスがついた食品を食べた場合。
- 2 感染した人の便や嘔吐物、それらに汚染されたドアノブやオムツ等を触った手などからの二次感染。
- 3 ノロウイルスに汚染の恐れのある食品（二枚貝など）を、生や十分に加熱処理しないで食べた場合。（食品は85℃以上90秒以上の加熱処理をしましょう。）



感染の疑いのある便や嘔吐物の処理について（お願い）

保育所等は汚染した衣類や下着などは、集団感染を起こす危険性があるので、下洗いせず、そのままナイロン袋に入れ、保護者の方にお返ししています。ご理解の程お願いいたします。



家庭における処理方法について（注意点）

- 1 感染力が強いため、処理をする際は、使い捨てのマスクと手袋の着用をおすすめします。
- 2 汚染した衣類を下洗いした後、市販の塩素系漂白剤を薄めたもの（水500mlに対して、ペットボトルキャップ2杯）で30分間浸すか、85℃の熱湯で90秒浸して消毒します。消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。（塩素系漂白剤での消毒の場合、色落ちの可能性があります。）
- 3 処理を行うために使用した場所も、消毒してください。
- 4 ウイルスは便中に3週間以上排出されることがあるため、オムツ交換後の手洗いを徹底しましょう。



* 保育園 感染症情報 *

（過去3年12月に富山市内保育施設で多く発症した感染症）

年	①	②	③
平成30年	インフルエンザ	感染性胃腸炎	手足口病
令和元年	インフルエンザ	溶連菌感染症	手足口病
令和2年	溶連菌感染症	水痘	感染性胃腸炎