



ほけんだより12月号



令和7年12月1日
富山市こども保育課

冬はインフルエンザや感染性胃腸炎など感染症が流行しやすい季節です。
県内では11月に入ってから、インフルエンザが猛威を振っています。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



発症を押さえるだけではなく、重症化や肺炎、脳炎等の合併症予防にも効果
があります。

集団の中に感染者が出てでも流行を阻止できるので、個人と集団の健康を守る
ためにも大切です。

2 外出後の手洗い



石鹸と流水による手洗いは感染対策の基本で有効な方法です。

3 湿度は50%を目標に

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。

4 十分な休養とバランスのとれた食生活

ウイルスが入ってきても排除しようとする免疫力を備えておきましょう。

5 人混みや繁華街への外出を控える

6 室内ではこまめな換気をする



こどもに教える「咳エチケット」

- ❖ ウイルスを含むしぶきは、咳で1.5m、くしゃみで3m飛び散ります。
- ❖ 咳やくしゃみをする時は、人に向けない。
- ❖ 咳やくしゃみをする時は、鼻と口をハンカチで覆う。
- ❖ 腕を曲げて鼻と口をうまく覆えないこどもには、襟元を
引っ張り、口元を服の中に入れて自分のお腹の中に向けて咳をする。
- ❖ 素手で咳やくしゃみを押さえて、鼻水や唾液が付いた時には石けんで手を洗う。



～マスクの着用について～



2歳児未満または自分でマスクを外せないこどもは、窒息の危険があり推奨さ
れていません。

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、特に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 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。（二枚貝などの食品は85℃～90℃で90秒以上の加熱をしましょう。）
- 2 感染した人が十分に手洗いをしない状態で調理を行い、
ウイルスが付いた食品を食べた場合。
- 3 感染した人の便や嘔吐物、それらに汚染したドアノブや
オムツ等を触った手などからの二次感染。



感染の疑いのある嘔吐物や便の処理について（お願い）

嘔吐物や下痢便で汚染した衣類などは、感染拡大を予防する理由から
保育所（園）で洗濯しないことにしています。

下洗いせずにそのままナイロン袋に入れ、保護者の方にお返しし、
ご家庭で処分されるか洗濯をしていただくことに、ご理解とご協力をお願いいたします。



家庭における処理方法について（注意点）

- 1 嘔吐物や便には大量のウイルスが含まれていますので、使い捨ての手袋とマスクの着用
しましょう。
- 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（ペットボトル500ml
水に対して、キャップ2杯）で5～10分間浸す、又は、85℃以上の熱湯で90秒浸し
て消毒します。消毒ができたなら他のものと一緒に洗濯しても大丈夫ですが、念のため別
に洗うと安心です。
※塩素系漂白剤での消毒の場合、衣類の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 処理をした後は、丁寧に手洗い、うがいをしましょう。

