

ニュースレター

再び全国で新型コロナウイルス感染者の増加が続いています。新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、本格的な冬本番を迎え、感染性胃腸炎や季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されます。感染症は、原因となる病原体や感染経路は異なりますが、基本的な予防方法は同じです。インフルエンザに対する感染予防の方法は新型コロナウイルス感染症に対しても有効ですので、子どもを感染症から守るため正しい予防方法を再確認してこの冬を乗り切りましょう。今回は基本的な感染予防方法のお話です。



手洗いは感染予防の基本です。

外から帰った時、食事の前後、トイレの後に石鹸で手を洗いましょう。



30秒間が手洗いの目安です。

「ハッピーバースデーソング」を2回歌い切ることを時間の目安(約30秒)として推奨しています。

洗い残しやすい箇所に注意



*色の濃い部分ほど、洗い残しが多い

手洗いがすぐできない時は、アルコール消毒液も有効です。



目安 3ml/回
手のひらに水たまり



Point! 初めに**両手指先**に消毒液を擦り込みます。



乾燥するまでよくすり込んで下さい。



のどや口の粘膜に付着した細菌やウイルスを口の中から洗い流し感染を予防することができます。



ブクブクうがい

水を口にふくみ、ブクブクして吐き出す。



ガラガラうがい

水を口にふくみ、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどガラガラして吐き出す。

*うがいができなければ、口の中が乾燥せず清潔に保てるよう水分を補いましょう。

咳エチケットはウイルスや菌を「もらわない」「ひろげない」ための重要な感染予防対策です。 *ただし2歳未満の子どもにはマスクは不要です。



正しいマスクの着用

- ・鼻と口の両方を確実に覆う
- ・ゴムを耳にかける
- ・隙間がないように鼻まで覆う



咳、くしゃみをするときはティッシュなどで鼻と口を覆う



とっさの時は袖や上着の内側で覆う



冬は気温湿度ともに低く、空気が乾燥しています。寒くなると子どもの免疫力や体力が落ちやすくなり、空気が乾燥すると、ウイルスや病原体がひろがりやすくなります。そして、寒くないように密閉した空間に人が集まるので、よりウイルスや病原体に接しやすくなります。室温、湿度を保ち、密閉空間にしないよう、こまめな換気をしましょう。

厚生労働省では、風の流れができるように
2方向の窓を、1回、数分間程度全開にする。
 これを1時間に2回以上行うことが望ましいとしています。



向かい同士の窓を開けて、
 空気の通り道を作る



室内環境は
温度18～22℃程度
湿度50～55%



バランスの良い食事、
 十分な睡眠、適度な運動や休養を
 取りましょう。



電話相談をご利用ください

◆阪神北広域こども急病センターでは、
 看護師による電話相談を行っています。

☎ 電話相談 ☎

072-770-9981



*発信者番号を通知の上、おかけください

☎ 相談受付時間 ☎

平 日	午後 8:00～翌朝 6:30
土 曜 日	午後 3:00～翌朝 6:30
日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 9:00～翌朝 6:30

こどもの急病でお困りのときは、お気軽にご相談ください。

診療のご案内

診療科目	小児科 (15歳以下、中学生まで) ※原則、内科の診療となります	
診療受付時間	平 日	午後 7:30～翌朝 6:30 診察開始は午後 8時から
	土 曜 日	午後 2:30～翌朝 6:30 診察開始は午後 3時から
	日・祝日・年末年始 (12/29-1/3)	午前 8:30～翌朝 6:30 診察開始は午前 9時から

道路地図



阪神北広域こども急病センター
 〒664-0015 伊丹市昆陽池 2丁目 10番地
<http://www.hanshink-kodomoqq.jp/>

TEL: 072-770-9988
FAX: 072-770-9905