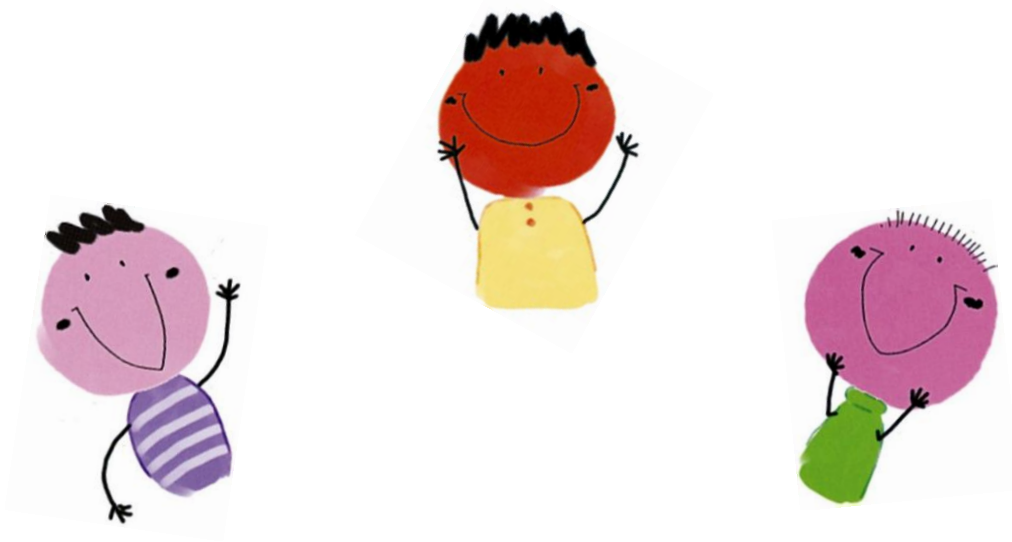


おうちで過ごそう (保健編)



大津市子育てひろばゆめっこ

ノロウイルスの予防に努めよう

もしもの時、用意しておくとお助かるもの

すぐ使えるようにバケツにセットしておくとい



・マスク、使い捨て手袋、使い捨てエプロン、ポリ袋 大小、新聞紙や拭き取り布、使い捨てペーパー、水入り 500 ミリリットルペットボトルをまとめてバケツに入れておくと便利です。

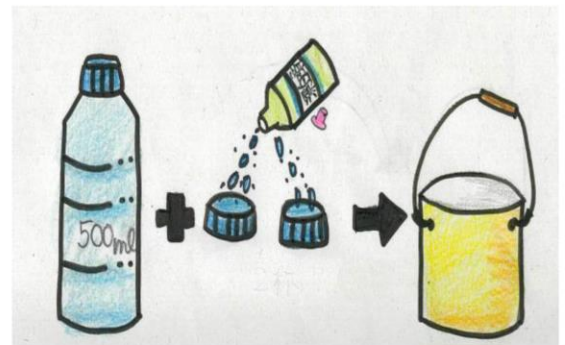
・バケツは消毒液を入れるのに使います。

消毒液の作り方

○便や嘔吐物がついた床、衣類などのつけ置きに使う消毒薬 濃度 0.1%

500ml のペットボトル 1 本の水に 10ml の
次亜塩素酸ナトリウム

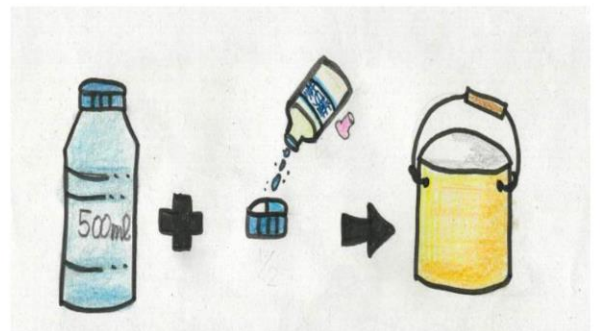
※10ml はペットボトルキャップ 2 杯分



○食器などのつけ置きやトイレの便座やドアノブ・手すり・床などを使う消毒薬 濃度 0.02%

500ml のペットボトル 1 本の水に 2ml の
次亜塩素酸ナトリウム

※2ml はペットボトルキャップ半杯分



処理の仕方

1. まずは換気
2. 処理する人が感染しないよう、手袋、マスク、エプロンを着用する。
3. 嘔吐物は広がらないよう、新聞紙でおおいかぶせる。
4. 使用したトイレ、洗面所も含め、嘔吐した場所を消毒液で拭き、しっかり消毒をする。
5. 汚物や消毒のために使用したものはすべてビニール袋に入れ、消毒液をかけてから密閉して、捨てる。

重 要

1. ノロウイルスは次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）又は 85 度以上 90 秒以上で加熱すると死滅する。（アルコール消毒液はあまり期待できない）
2. 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）は危険なので子どもの手の届かない所に保管する。
3. 下痢の症状が回復しても、ウイルスは数日から数週間は便に出るので、注意が必要。



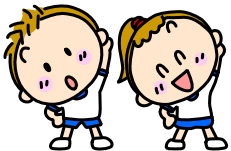
生活リズムの整え方

昔から「寝る子は育つ」と言われ、すこやかな成長の為には「早寝・早起き・朝ごはん」が推奨されています。しかし、「早く寝かせないと…」と焦るあまり、必死になって寝かしつけていませんか？親が必死になると、子どものストレスも高まって、ますます寝つきにくくなってしまうこともあります。寝かしつけながら、「親の方が先に眠ってしまってもいい」そんなゆっくりした気持ちでいたいですね！



朝

- 目覚めのホルモンは、午前4時頃～8頃に働きだし、すっきりと起きられるといわれています。毎日同じ時間に早起きして、朝の光をいっぱい浴びましょう。雨の日もカーテンを開けて光を入れ、暗ければ電気をつけるようにするといいです。人間の体内時計は、本当は1日25時間といわれています。なので、毎日朝の光を浴びてリセットすることは大切です。
- 朝ごはんを食べると、体温をあげて、血の巡りをよくしてくれます。
- 朝の排便を習慣づけるために、トイレに行くこともおすすめです。



昼

- 昼間は活動的な遊びをして、体を動かしましょう。昼間によく体を動かすと、夜ぐっすり眠ることができます。
- 昼寝は、1～2時間でやりあげましょう。
- 昼寝をする時間は、午後4時までが望ましいです。



夜

- 夕食は寝る2時間前までに済ませるようにしましょう。楽しい食事時間を過ごせるといいですね。
- 寝る直前のお風呂は、目が覚めてしまうため避けましょう。
- なるべく同じ時間に寝るようにしましょう。午後8時からは眠りのホルモンが働きます。また、寝ている間は成長ホルモンが出て、体も大きくなるので睡眠はとても大切です。
- 寝る前は、部屋を暗くして、TVやスマホは見ないようにしましょう。
- 寝る前の習慣として、おはなしがおすすめです。

家族みんなで規則正しい生活リズムで過ごせるようにしていきたいですね。