

# ポカポカ通信

発行者：富山県立乳児院病児保育室「おひさま」  
富山市牛島本町2丁目 1-38 電話 080-8697-2773

立春号

令和6年 2月

地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。  
1日も早い復旧をお祈り申し上げます。

暦の上では春、ポカポカした日差しを感じられる日もありますが、もう少し寒い日が続きそうですね。気持ちだけでも春のつもりで、子どもたちを温かく迎えたいと思います。今年も季節を問わず感染症がみられますが、乾燥した空気はウィルスが活動的になります。疲れも出やすく疲れから免疫力の低下にも気を付けたいですね。引き続きしっかりと感染予防をして乗り切りましょう。今回のポカポカ通信は感染症対策と災害時の備え、心のケアについてお伝えしたいと思います。



## 県内で流行している感染症

インフルエンザ  
COVID-19

A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)  
感染性胃腸炎(ノロウィルス、ロタウィルス)



## 感染を防ぐポイント

- ①正しい手洗いと咳エチケット
- ②定期的な換気
- ③免疫力を高めましょう
- ④3密は避けましょう
- ⑤発症や重症化を防ぐためのワクチン接種



## 感染をひろげないためのポイント

- ①タオルの共有はやめましょう
- ②ご飯の時間をずらして食べましょう
- ③水分はこまめにとりましょう
- ④嘔吐物、下痢には直接触れずにビニール袋に密閉して捨てましょう
- ⑤空気の乾燥に気をつけましょう



## どんなことに気をつければ良いかな？

### 感染性胃腸炎

主な症状は「嘔吐・下痢」です。下痢が酷いと「下痢を止めたい」と思いがちですが、下痢止めは病原体を体内に留めてしまう可能性があるため必ず受診し適切な薬を処方してもらいましょう。他の人にうつる可能性があるため人との接触をさげ、家で安静に過ごしましょう。また、家族内感染を避けるため、『感染をひろげないポイント』を参考にしてみてください。

### A 群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌感染症)

症状が改善したからと自己判断で服薬を中止するのは他の疾患を患う恐れがあり危険です。かかりつけ医の指示に従い、処方されたお薬は最後まで飲み切りましょう。

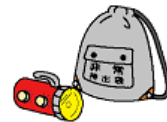
### インフルエンザ

冬に流行する感染に備えワクチン接種をしますが今年はインフルエンザが早い時期に流行したことでワクチン接種を受ける時期は例年に比べ早めでしたね。ワクチンの予防効果は接種2週間後～5ヶ月程といわれています。予防効果は弱くなっているかもしれませんが飛沫や接触感染から身を守る為に人も混みではマスクを着用し手指消毒を行うなどそれぞれが感染予防を心がけましょう。

## 日頃から備えていますか？

今回の災害では今までに感じたことがない大きな揺れや携帯から聞こえるけたたましいアラーム音に正直どう動けばよいのか動揺された方も多かったのではないのでしょうか…。もしもの時にどう動くか、避難先、必要なもの、家具の転倒防止対策など日頃から家族で話し合いが必要ですね。今回は子どもたちの心のケアについて考えてみましょう。

## 災害時の子どもの心のケア



災害や緊急時には普段から一番近くに居る大人にしかできない事が有ります。子どもに寄り添う事を優先としましょう。

### ① 「安心感」を与えてあげよう



「今はもう大丈夫だよ」とか「皆が守ってあげるから大丈夫だよ」と伝えながら、簡単な言葉で穏やかに答えてあげましょう。大人の表情・仕草・声が安心感に繋がります。

### ② 「日常を取り戻す」助けをしよう

食事・睡眠等の日常生活を可能な限り「普段通りを保つ事」が、子どもの安心感に繋がります。

### ③ 災害映像を繰り返し見せないで

乳幼児は映像の事実を十分に把握できない為、不安が強くなります。いつもの番組やDVDをみせてあげましょう。



### ④ 子どもは自分で回復する力を備えているよ

いつもそばにいる大人が自信をもつ事で、子ども自身が心の状態を回復させようとします。

## もしもの時に準備しておくの良い物 人数分×(最低3日分)

家族で、各自に応じた防災リュックを準備することが大切です。子どもの年齢に応じた物を準備する事が大事です。成長に合わせて定期的に見直しをしましょう。また、非常食に慣れておく事が安心にも繋がるので見直しの時には家族で食べてみるのもいいですね。

防災に関する詳しい情報はこちら 東京消防庁 HP

[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou\\_topic/jisin/life00.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/jisin/life00.html)

地震その時 10のポイント

[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou\\_topic/jisin/sonae10.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/jisin/sonae10.html)

地震に対する10の備え

是非参考にしてくださいね



令和5年8月から再開いたしました。

再開にあたり感染予防を考慮し定員数を少なくしました。より家庭的な一人ひとりに寄り添った保育看護を心掛けています。事前登録等の必要はありません。ご利用の際は受診後(電話080-8697-2773)にお問い合わせください