

京区防災プロジェクト

感染症予防対策

かんせんしよう


よほう

たいさく



目次

おもちゃの消毒をしよう！ 

親子で手洗いマスターになろう！ 

マスクを正しくつけよう！ 

咳エチケットみんなで守ろう！

効果的なアルコール消毒をしよう！ 

全体 ver. の動画はこちらの QR コードを読み取って下さい。






 さかえちゃんママ

避難所での感染症予防対策 | おもちゃの消毒



さかえちゃんママ



防災リュック準備してる？

ネットで防災リュックは買ってみたけど、あと何したらいいんだろう...



リュックに子どものおもちゃも入れておくといいみたいだよ！

おもちゃ？どうして？



避難所でも遊びが充実するし、ストレス緩和になるんだって。それに親の私たちもストレス軽減する効果があるみたい

なるほどね～早速準備しようと思うけど、どんなおもちゃがいいかな？



おもちゃ選びのポイントは、
①大きすぎず、かさばらない
②音が出ない(イヤホンが使える)
③みんなで遊べる
おもちゃがいいんだって

なるほど。例えば、おりがみとかトランプとかがいいのかな

うちの子が好きなのでいい？





ぬりえとかシールがあっても楽しいよね^^あとは、小さなぬいぐるみ、お気に入りのミニカー、絵本とか子どもの好みに応じて準備するといいだろうね

アドバイスありがとう！
子どもが好きなおもちゃ防災リュックの中に入れてみるね

Add



ところで、〇〇ちゃんママのところは災害が起こったとき、避難所に避難するの？

分散避難ってよく耳にするけど

新型コロナウイルス感染症が流行ってるから正直避難所に行くのは抵抗あるんだけど、他に行くところないから、避難所に行くしかない...



だったら、万全の感染症予防対策をとるしかないね！
手洗い、マスク、咳の仕方については次の動画見てみて！

<http://www.>

OK！この動画見れば完璧だね 🌟



あとね、さっき防災リュックにおもちゃも準備しようって話したけど、そのおもちゃも感染源になることがあるんだって。

接触感染って言うらしい。

コロナって飛沫感染と接触感染するんだよね？ってことは、おもちゃキレイに見えてウイルスがついてる可能性も...



避難所は不特定多数の人が三密になるから、ありえるね。

うちの子なんでも口に入れたがるから心配だわ。

指しゃぶりもしてるし



そういうときは、おもちゃを消毒するのが効果的だって

おしゃぶりとかカミカミは煮沸消毒するけど、他のおもちゃは消毒とか意識してこなかったや



私もこれまではあんまり意識しなかったけど、このご時世だから始めたよ

おもちゃの消毒方法についての画像送るから参考にしてみて！

あっ、避難所にいるときは、手軽に使える除菌シートがおすすめだよ！

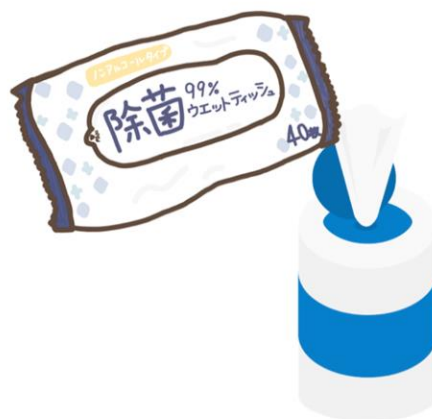
なるほどね～
じゃあ防災リュックにおもちゃと除菌シートを一緒に入れておけば、サッと拭けて安心だね



① ノンアルコールタイプの「除菌シート」 でサッとひと拭き

ウェットティッシュタイプの除菌シートは持ち運びも手軽なので、おもちゃをサッと拭いて消毒することができます。

乾かないうちにおもちゃを子どもが口に入れてしまう可能性があるため、ノンアルコールのタイプがおすすめ。



② ノンアルタイプの「除菌スプレー」 でシュッとひと拭き

除菌シートと同じように、ノンアルコールタイプを選びましょう。スプレーした後に水拭きや水で濯ぐことが必要なものもあるので、注意が必要です。

おすすめは、アルカリ電解水スプレー。成分は水と塩なので安全性が高く環境にも優しいためです。

アルカリ成分が肌のタンパク質を溶かしてしまうので、直接肌にかからないように肌荒れには気をつけて！



③ 布製のおもちゃは思い切って洗濯

子どもが舐めてしまったぬいぐるみも洗濯してキレイにすることができます。

使用する洗剤はいつも使っているもので良いですし、赤ちゃん用の洗剤を使ってもOK。

乾燥は、乾燥機がある場合は高温で、自然乾燥の場合は日光に当てて完全に乾かします。



④ 哺乳瓶や歯固めは「つけおき消毒」

口に入れるおもちゃ（歯固めなど）は、哺乳瓶と一緒に消毒できれば楽ちん。

丸洗いしてもOKのおもちゃであることを確認して、つけおき消毒をしましょう！



⑤ プラスチック製のおもちゃは「熱湯消毒」

熱湯消毒が可能なおもちゃはプラスチック製のもの。通常は沸騰したお湯で煮沸させますが、熱湯に15分程度つけてもOK。

どの方法も難しい場合は、日光を当てて天日干しするだけでも消毒になります！



春(4月～5月頃)

冬の感染症流行に、終わりの兆しが見え始めます。春に流行する病気は少ないと言えますが、入園や入学といった環境の変化などで体調を崩す子どももいます。溶連菌感染症、水痘などの流行があります。

夏(6～8月頃)

いわゆる「夏風邪」と呼ばれる病気が流行します。手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)、アデノウイルスなどがあります。

新型コロナウイルス

冬(12～3月頃)

感染症が大流行する冬。例年、インフルエンザやRSウイルス感染症が流行します。また、いわゆる「お腹の風邪」と呼ばれる、ノロウイルスやロタウイルスなどによる嘔吐下痢症も流行します。

秋(9～11月頃)

秋から冬に向けての季節の変わり目は、気管支喘息が悪化しやすい時期です。また、冬に向けてRSウイルス感染症、ノロウイルスを発症する子どもが出てきます。

さかえちゃんママ



消毒はコロナも、インフルエンザなどの感染症も予防できるよ！

あとね、今持っているこのスマホにはとんでもない量の細菌やウイルスが付着しているって研究結果があって、スマホは便器の10倍汚いらしい... (笑)



うちもだよ (笑)
だからスマホやタブレットの消毒もしっかりしてね！
これも除菌シートでサッと拭けちゃうから

便器の10倍汚いのは相当やばいね (笑) うちの子はスマホ器用に使いこなしていつもYouTubeみてるよ

これからはこまめに消毒して子どもたちを感染症から守る！



Aa



三密状況の避難所で、自ら感染症予防対策をとることは大切な家族を守ることに繋がります

避難所に行ったときだけでなく、普段からお家でも実践することで、さまざまな感染症の予防につながります。また、緊急時の避難所でもいつもと同じ行動をすることができ、感染症に対して過度な不安に襲われることなく避難所で生活が送れると思います。

是非、防災リュックにおもちゃと消毒用品を加えていただき、日頃からの消毒を実践してみてください。

親子で手洗いマスターになろう！

～災害が起こったとき、

1

避難所でもできるように～



手洗い

いつするの？

・お外から帰ったら

・おトイレの後

・ご飯を食べる前

この3つのタイミングは必ず行いましょう。

洗い残しが多い部分



厚生労働省、災害時における避難所での感染症対策：政府インターネットTV

(<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1>) より引用

手洗いの効果的な時間は 20 秒～30 秒とされています。

きらきら星の替え歌を歌いながら楽しく

手洗いをマスターしましょう！

1. 服をまくる

2. 手を濡らす

3. 石鹸を泡立てる



4. ♪手のひらあらおう

(きらきらひかる)



5. ♪手のこうもあらおう

(おそらのほしよ)



6. ♪指のあいだと

(まばたきしては)



7. ♪爪の中も

(みんなを見てる)



8. ♪親指きゅっきゅっきゅっ

(きらきらひかる)



9. ♪手首でおしまい

(おそらのほしよ)

10. 石鹸をしっかりと流す

11. タオルで拭く

**きらきら星の替え歌は1回で約20秒あるので、
2回繰り返し行うことで効果が得られます。**

手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

森功次他 (2006) 感染症学雑誌 80.496-500. より引用

日頃から、手をキレイにする習慣、手洗いの習慣を身につけておきましょう。

今回紹介した歌いながらの手洗いや、手を拭くタオルをキャラクターのものにするなど工夫をしてみてください。

**災害が起こると断水になる可能性があります。
そのため、流水を使っでの手洗いができなくな
ります。**

**そこで、防災バッグにウェットティッシュやア
ルコール手指消毒剤などを入れておきましょう。
流水が使えなくてもこれらを使えば、手を清潔
に保つことができます。**

**ウェットティッシュやアルコール手指消毒剤の
場合も洗い残しの多い部分を重点的に拭くよう
に心がけましょう。**

災害時の感染予防（マスクの着用）について

○感染症にかかると・・・

発熱・くしゃみ・咳
息苦しさ（呼吸困難）
強いだるさ（倦怠感）などの症状が
出ることが多いです。



○マスクの着用が有効な理由は、

風邪やインフルエンザに罹った人が
1回の咳をすると約10万個、
1回のくしゃみで約200万個のウイルスを飛び出させます。
そこで、
くしゃみや咳で飛び出したしぶきによるウイルスの
飛び散りをマスクの着用で防ぎます。

○効果のないマスクのつけ方



周囲の汚染減少！

着用ポイント！！

→鼻を隠そう！

口を隠そう！

*暑い夏場には自分に合った布製マスクの使用をおすすめします。

フィット感と吸汗速乾性や抗菌性を付加した優れた日本製商品もたくさんあるよ♡

○正しいマスクのつけ方

- ①マスクを着ける前に、石鹸でしっかりと手洗い。
- ②マスクの上下・裏表を確認(ワイヤーは上・ひだは下向き)です。
- ③マスクの上部のワイヤーを鼻の形に合わせ、鼻との隙間をふさぐ(鼻の形に合わせてフィットさせる)。
- ④ひもを耳にかける。
- ⑤鼻の部分を片手で押さえながら顎を包むようにマスクを下まで伸ばす。

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

○マスクの外し方

- ①ウイルスがついている可能性のある外側を触らないこと。
- ②使用済み不織布マスクは、ビニール袋に入れて口を閉じて捨てる。

厚生労働省:国民の皆さまへ関連情報(新型コロナウイルス感染症)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html より引用

咳エチケットみんなで守ろう!!



ウイルスのしぶきは咳で約1.5メートル、くしゃみで約3メートル飛び散ります。

～3つの咳エチケットを心がけましょう～

①マスクをしよう!



②ティッシュやタオルでおさえよう!

③袖の内側で口・鼻をおさえよう!



咳やくしゃみを手でおさえていませんか?



ドアノブなど周囲に触れることで感染が拡大していきます。

咳やくしゃみをする時に、脇のところに顔を寄せ下を向く練習をしてみましょう!



効果的なアルコール消毒をしよう！



☆避難所や外出中など流水で手洗いができない場合に
手指消毒薬を使用します。

☆アルコール手指消毒剤には優れた消毒効果があります。

☆こどもは多くのものに触れます。こまめな手指消毒を
心がけるため携帯用のアルコール消毒液を持ち歩きましょう！

①スタート！！



②ゆびさき



③手のひら



④手のこう



⑤指の間



⑥親指



⑦手首



どんなものがいい??

- ・新型コロナウイルスへの対策においては、濃度 70%以上 95%以下が有効(厚生労働省の発表より)
- ・外出で使用するなら、ジェルタイプだとこぼれにくく持ち運びに便利です！
- ・肌の乾燥対策なら、保湿成分配合のもので、より安心して使用できます！

~×ε~

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、下記の QR コードおよび URL よりアンケートにご回答いただけるようにしました。どちらからでも結構ですので、ご協力お願いいたします。

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=nWHOJdSrG0WMjVYnfheN_5h4-C-lgFjNryjJhMDbMk1UN0MzQ0ZGWDBUTlkwVTBVVUpXWjEwSEUwVS4u

アンケートに
ご協力お願いします。



育 G の会クローバー(京都先端科学大学)