

# コロナ禍の子どもの感染対策についてお話しします。



## ●はじめに

新型コロナウイルスが、全国で猛威をふるっています。これまで子どもでの感染は少なく、重症化もしないといわれていましたが、感染力の強いデルタ株は、子どもにおいても、家族内感染、園や学校での集団感染が増加しています。子どもにおける感染対策について、考えてみましょう。

## ●手洗いとアルコール消毒

接触感染に対して、石鹸を使った手洗いが有効です。流水15秒の後、石鹸をつけて、手の平、手の甲、指先と爪、指の間、親指、手首の順に30秒かけて洗い、流水15秒でしっかり流します。タオルの共有を避け、ペーパータオルか自分専用のタオルにします。濡れたタオルを放置すると、雑菌が繁殖するので注意しましょう。子どもには親が手洗いの見本を見せ、歌を取り入れたり、「上手」とほめたり、ご褒美シールを使ったりして、楽しく手洗いができるようにしましょう。外出時には、アルコール消毒が便利です。手洗いの後に、水分を十分拭きとってアルコール消毒をすると、殺菌効果が倍増します。

## ●マスク着用

マスクは、咳やくしゃみの飛沫を防止、相手の飛沫をブロックする効果があります。ひだ付きでは、ひだが下向きの方が表側です。隙間のないように鼻に密着させ、下部分を伸ばし顎が出ないようにします。外すときには、マスクの表面に触れないように、耳にかけたゴムの部分を持って外します。蓋のついたごみ箱、ビニール袋に捨て、手洗いをしましょう。2歳未満では、窒息や熱中症の危険性から、マスクは勧められません。5歳以下では、マスクを安全に使用できるように、周囲の大人が監視する必要があります。

## ●うがい

起床時、帰宅時、食事前には、うがいをしましょう。まず、口の中をくちゅくちゅとゆすいで吐き出します。次に、水を含んで上を向き、のどの奥までのがらがらうがいを15秒程度、2回繰り返します。この順番は、口腔内の細菌、ウイルスを喉の奥に移動させないために大切です。うがい薬や緑茶、紅茶を使うと効果的です。

## ●換気と加湿

空気の通り道を作るように換気をします。1〜2時間に1回、5〜10分の換気が推奨されます。空気清浄機も有効です。部屋に洗濯物を干したり、加湿器を使用して、湿度を40〜60%程度に保ちましょう。

## ●個人の免疫力を高める

適度な運動、バランスのよい食事、質のよい睡眠が大切です。規則正しい生活を心がけ、自律神経を整え、免疫力が高まります。家族で問題点を見直し、改善できることから変えて、習慣化するとよいですね。

## ●おわりに

ワクチン接種が広まり集団免疫ができるまで、感染対策を徹底し、免疫力を高めて、乗り切っていくしかありません。行事や友達との会話、外遊びの制限から、子どもたちの心の状態は、不安定になっています。コロナ禍では、規則正しい生活と家族の絆が大切です。メディアに依存することを避け、家族の会話を増やし、家族で楽しむ運動や遊びを計画してみましょう。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。



こころ・チャイルド・クリニック  
Cocoro child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

### ●診療日・時間

9:00~12:00

月 火 水 木 金 土

14:00~18:00

月 火 水 木 金 土

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています  
△17:00まで【休診日】日曜・祝日



### DATA

広島市安佐南区伴南  
1丁目5-18-8-301  
西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

### ACCESS

広電バス「こころ産業団地」  
「こころ西公園」行き  
「こころ入り口」下車

