



感染症のホームケアと予防

感染症にかかってしまった時に自宅でできる対処法や、感染症にかからないためにどんなことに気を付けて生活したら良いのか、市の保健師さんに聞いてみました。

自宅でできる対処法

△おう吐物には塩素系の消毒薬（次亜塩素酸やハイターなど）が有効

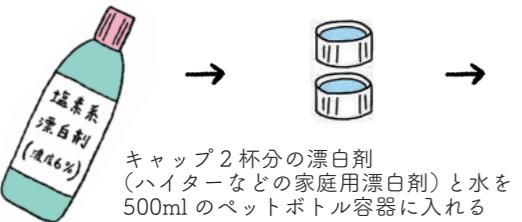
おう吐物や排泄物には消毒用アルコールは効果がないため、次亜塩素酸やハイターなどの塩素系の消毒薬を使用する。処理時はマスクと使い捨て手袋を着用し、拭きとったものは雑巾ごとビニール袋に入れて捨てる。空気中には菌が飛んでいて衣類などにも付着している可能性があるため、処理後はうがい・手洗い・換気・着替えをしっかりと。消毒用アルコールは手指やドアノブ、便座などの消毒に有効。

《拭き方のポイント》

菌を散らさないように、消毒液で湿らせた新聞紙でおう吐物などを取り除く。床などを拭くときは、外から内側に拭くようにして菌を広げないようにする。

《おう吐物・排泄物に使える消毒液の作り方》

作り方は下記図を参照。誤飲には要注意！



キャップ2杯分の漂白剤
(ハイターなどの家庭用漂白剤)と水を
500mlのペットボトル容器に入れると
ふたをしっかりと閉め、
よく振って混ぜ合わせる
※間違って飲まないよう、
作り置きはしない

△水分補給はしっかりと

脱水は免疫力を低下させる。経口補水液や子どもの好きな飲み物など、ペットボトル4～5本ほど用意し水分をしっかりと取ることが大切。

可能な範囲でマスクの着用、別室での睡眠。



感染症にかからないためには

△手洗い・うがいを含め、清潔を保つ

汚れの溜まりやすい手足・陰部などは、仕上げ拭きなどで清潔を確認。子どもが自分で頭を拭く場合、耳の後ろなど拭きにくい場所は汚れが溜まりやすい。耳に水や汚れが溜まっていると、中耳炎になりやすいため耳が臭くないかなどもチェック。手を拭くタオルや足拭きマットなど、菌が溜まりやすいリネン類は定期的な交換を。

△バランスの良い食事

△十分な時間、ぐっすり眠る

しっかりと眠ることで臓器が修復され、かつ免疫細胞が作られ働きやすくなる。

精神的に悩んでいると、免疫が働きにくく
抵抗力が下がることも。たくさん笑って明るく過ごそう！



回復の目安

普段の様子に徐々に戻ってきたら回復している証拠。回復期・回復直後は、まだ排菌（体の中に菌があり、外に出している）中なことが多いため、すぐに活動を戻さず感染症対策を続ける。

あったら便利なグッズ

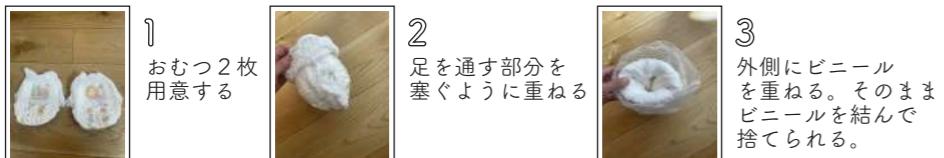
■保冷剤

冷凍庫に小さい保冷剤が10個程あると股・脇の下・首用に使って便利。

■レトルト食品のおかゆや冷凍うどん、そしてアイス！

すぐに買に行けない時のためストックがあると便利。子どもの好きなアイスは、さっぱり系とこってり系の両方あるとGood。

■おむつで作る嘔吐受け



逗子市の子育て
Q&A
シズオに
聞いてみよう！

NPO法人 ここだね
代表理事
深沢 武 さん

地域の方から
子育て応援
メッセージ

様々な福祉現場で、指導員や相談員として勤務する中、我が子が学校に合わなかったことをきっかけに、2014年「フリースクールここだね」を立ち上げる。2018年にNPO法人化、2025年5月に山の根に拠点を移し、子どもたちに寄り添った学びや育ちのサポートを続けている。8月にフリースクールを応援するための古本屋を立ち上げた。

「いつも心にユーモアを！」を大事に生きてきて、ここ十数年は「平和を創る人になる！」を肝に銘じて暮らしています。平和とは戦争がないだけでなく、家庭内や仲間内が優しくて平和で、自分の心が平和な状態で生きていけることも意味しています。

では、どうしたら平和が創れるかと考え、まずは自分がその「優しさの普及啓発活動」にチャレンジしようと思いました。そして「世界一優しいおじさん」というキーワードが生まれました。「優しいおじさん世界大会」に向けて、世の男性たちが優しさを競い合ったら、どんな平和な世の中になるか、想像したら楽しくなります。心豊かに生きるためにには、楽しさを感じ、生み出していくことが大事です。

現役子育て中の親御さんたちに提案したいことは、家族の中で意識して、演技でも（笑）、優しさの普及活動をしてみてほしいということです。優しくされるとみんな嬉しいですし、優しくしてくれる人には優しさのお返しをしたくなるものですから。そして、家族がもっと優しさを贈り合うことで、家庭内の平和が創られていくこと間違い無しです。「優しさをもっと」で「優 more (ユーモア)」ですね。あとがよろしいようで。

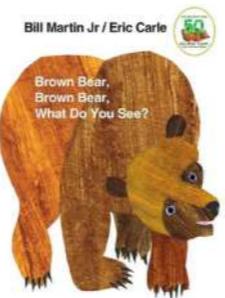
AMEMO

陽だまりスタッフの
オススメ英語絵本紹介

こどものいる
くらしメモ

Brown Bear, Brown Bear, What Do You See?

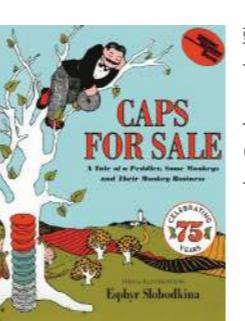
作：ビル マーティン ジュニア
絵：エリック カール
出版：ヘンリー ホルト アンド カンパニー



アメリカで小さい子に人気の一冊。熊から始まり、カラフルな動物が次から次へと紹介されていく。反復の詩なので、子どもの耳にも残りやすく、初めての英語絵本にぴったり。

CAPS FOR SALE

作／絵：エズフィール スロボドキーナ
出版：ハーパーコリンズ パブリシャーズ



頭の上にたくさんの帽子を乗せて行商しているおじさん。木の下で一眠りしている間に、いたずら好きな猿が帽子を盗まれてしまう。目覚めたおじさんはどうやって取り返すのでしょうか。英語ネイティブの4、5才向けの絵本なので、英語に慣れてくれた子にオススメ。

○問い合わせ先
社会福祉法人 逗子市社会福祉協議会 地域福祉推進係
〒249-0005 逗子市桜山5-32-1(福祉会館内)
HP <http://zushi-shakyo.com/>
TEL 046-873-8011 FAX 046-872-2519
Eメール sunny@zushi-shakyo.com

○発行先
逗子市教育 部子育て支援課
〒249-8686 逗子市逗子5-2-16
HP <http://www.city.zushi.kanagawa.jp/>
TEL 046-873-1111(代表)
FAX 046-873-4520
Email kosodate@city.zushi.lg.jp

※本誌に掲載された記事を複写、複数使用の際は上記へご一報ください。

逗子で楽しい子育てを



陽だまり



逗子のママたちが制作しています

表紙のイラストは山の根のSちゃん2才が描いてくれました♪