



# サポーターズ通信

49号  
令和3年  
12月発行



## 冬場の感染症に注意しよう！

感染症対策として、大人も子どもも日常的に手指消毒や手洗い、うがい、マスクの着用が習慣になりました。これからの時期は気温も下がり、乾燥する季節になります。冬場特有の乳幼児に流行する感染症がいろいろあります。改めて感染対策や予防をしながらこれから迎える冬の季節を乗り切りましょう！

### インフルエンザ



インフルエンザとは、インフルエンザウィルスに感染することによって起こります。一般の風邪とは異なり、急激な高熱、寒気、頭痛、全身に強い倦怠感等を発症します。飛沫感染、接触感染、空気感染で感染するため、うがい・手洗い・マスクの着用をしっかりと行いましょう。また流行期前にワクチン接種（任意）を受けましょう。  
※うがいでできない乳幼児には、湯冷ましやお茶などの飲み物で喉を潤してもOKです！

### ノロウイルス感染症



少量のウィルスでも発症し、集団感染を引き起こしやすい感染力のとても強いウィルスです。生や加熱が不十分な牡蠣などの二枚貝を生で食べることで感染したり、感染者の吐物や便の中にノロウィルスが含まれているため、飛沫から人から人へと感染して行くこともあります。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛の症状を起こし、嘔吐や下痢が続いた時には脱水症状をおこすこともあるので、スポーツドリンクや経口補水液などを小まめに飲ませるようにしましょう。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすいので要注意です。便や嘔吐物が付着した床や衣類、トイレなどは消毒液で消毒をしましょう。

### RSウイルス感染症



RSウィルスの感染による呼吸器の感染症で、感染力がとても強く、何度でもかかるウィルスです。新生児にも感染し、2歳までのほとんどの子が感染するとされています。咳やくしゃみなどの際に飛び散る飛沫感染や、ドアノブやおもちゃなどを触ったりなめたりすることによる間接的な接触感染で感染します。しっかりと手洗い、手指消毒を行いましょう。またドアノブや手すり、おもちゃなどは、アルコール系消毒液や次亜塩素酸ナトリウムで小まめに拭き掃除をすると良いでしょう。

### ロタウイルス胃腸炎



ロタウィルスによって引き起こされる急性の胃腸炎で、乳幼児期にかかりやすい病気です。感染力が強く、ごくわずかなウィルスでも体内に入るだけで感染してしまいます。乳幼児は激しい症状が出る事が多く、吐き気、嘔吐、白色の下痢便、発熱、腹痛を引き起こします。ノロウィルスと同様に、手洗い消毒が重要です。現在、定期予防接種として接種することができます。

## 子育ての疑問 Q&A

☆横浜市立みなと赤十字病院 小児科部長 磯崎さんが教えてくれました。



Q：こどもの発熱時、解熱剤を使うタイミングについて教えてください。また解熱剤を使う際、シロップなどの内服薬と坐薬ではどちらの方がより効果がありますか？乳児の場合、熱が下がるまで自宅のできる対応方法はありますか？  
A：多くの急性感染症では、発熱を認めます。感染症は病原微生物が体内に侵入することにより、これらから身をを守るため免疫が働き、結果として発熱します。体温が上昇することで、病原微生物に打ち勝つのに有利にはたらく側面もあります。ともあれ、発熱は生体反応の「結果」ですので、やみくもに熱を下げなければいけない、といったものではありません。解熱剤は、体温が何度になったら使用する、といったものではありません。発熱したお子さんを一時的に楽にしてあげるものだと考えてください。たとえば、高熱で辛そう、食が進まない、寝入りが悪い、などのようなときに一時的に体温を下げてあげて少しでも食べられるように、すやすや寝付けるようにと、目的をもって使用しましょう。解熱剤を使用しても平熱まで下がるわけではありませんが、体温が1℃下がるだけでも、お子さんの苦痛は和らぎます。内服薬でも座薬でも効果は変わりません。他に太い動脈が体表に近い腋や鼠径部を冷やすことも効果的ですが、お子さんを楽にしてあげることが目的ですので、嫌がるようであれば無理強いをしないようにしましょう。



## ヘルスメイトからのお便り



冷え込みが厳しい季節になりました。寒い朝は布団から出るのが辛いですね。こんな時期は、体の芯から暖まる汁物を朝ごはんに加えて1日をスタートしてみませんか？今回はいつもの豚汁に少し手を加えたミルク豚汁をご紹介します。お味噌と牛乳は相性が良く、旨味が引き立ちます。味噌の量を控えめにしてもおいしいので、減塩にもつながります。また不足しがちなカルシウムもとれるなど良いことづくめ！ぜひお試しください。

### ミルク豚汁

【材料】2人分（1人分 190kcal、塩分 1.2g）

- ・にんじん（半月切り）...1/5本（30g）
- ・玉ねぎ（薄くスライス）...1/4個（50g）
- ・キャベツ（2cmくらいの色紙切り）...1枚
- ・じゃがいも（イチョウ切り）...1/2個（50g）
- ・豚バラ薄切り肉（3cm幅に切る）...50g

<だし汁>

- ・かつお節パック...1袋（5g）
- ・熱湯...1/4カップ（250ml）
- ・牛乳...1/2カップ（100ml）
- ・味噌...大さじ1（18g）
- ・細ネギ（小口切り）...1本（1.5g）

【作り方】

- ① 茶こしにかつお節を入れ、分量の熱湯をゆっくり注いでだし汁を作る。
- ② 鍋に①のだし汁、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいもを加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え、フタをして弱火で野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮る。
- ③ ②に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら（※煮立たせないでね！）火を止め、味噌を加える。
- ④ 器に盛り付け、細ねぎを散らして出来上がり！

【ポイント】

- ※味が薄く感じたら、粉チーズをプラスして味噌を足すよりも塩分は増やさず、コクがさらにアップ
- ※だし汁は、茶こしのかわりにお茶出しパック（不織布の袋）を使うと、よりお手軽に！
- ※牛乳を豆乳にかえてもおいしいですよ



## 絵本のある窓辺 「ありがとう どういたしまして」

ある日めぐちゃんが野原へ行くと、ねこさんがお花をくれました。「ありがとう」とめぐちゃん。「どういたしまして」と、ねこさん。その後めぐちゃんは、いぬさんからりんご、ぶたさんからおいもをもらいます。くまさんからは沢山のどんぐり！そこへねずみさんたちがやってきて、めぐちゃんに「どんぐり ください」と言いました。もちろんめぐちゃんは「はい どうぞ」とどんぐりをあげ、ねずみさんたちのお礼の言葉に「どういたしまして」と返します。

めぐちゃんが素敵なものをもらって嬉しい素直な気持ちが伝わってきます。絵本を真似してありがとう、どういたしましてと言ってみてくださいね。



（中図書館 大坂さんより寄稿）

おおもやすお/さく  
童心社

## 編集後記



♡サポーターズ通信はのんびりんこ利用者ママ・パパの協力で発行しています♡

肌寒くなってきた最近、私は息子達にくっついて眠ることがとても暖かく、幸せに感じます。子どもの温もりから元気をもらってます！しかし！早朝5時起きされる…まだ寝ていたい…笑

（ボランティア記者：さりい）

サンタさんの季節。私の欲しいものって何だろう？と考え思いついたもの。

①座って食事する時間②寝る時間（2時間でいいから一気に）わりと切実です。（ボランティア記者：Z.S.）