



みんなのわ

ノロウイルスによる

千葉県子育て支援館 看護師

感染性胃腸炎を防ごう！ 大和 貴子



新型コロナウイルス感染症による行動制限等が解除になって半年が過ぎ、コロナ禍前の日常に戻ってきました。しかし、人の動きが活発になったことで、インフルエンザ等の感染症の流行が例年よりも早い時期から始まりました。さらに、感染性胃腸炎も感染者数は多い状況が続いています。感染性胃腸炎は、例年冬に感染者数が増えます。特に、ノロウイルスは非常に感染力が強く、子どもが感染すると症状が重くなることもあるため、注意が必要です。また、感染対策を誤り、家族内での感染が爆発的に広がったというお話をよく耳にします。そこで、ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぐための感染対策についてお話したいと思います。

ノロウイルスは、手指や食品などを介して口から侵入し、おう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。そのため、ウイルスを体内に取り入れないようにすることが重要になります。その対処方法について、3つご紹介します。

はじめに食品についてです。ノロウイルスによる汚染のおそれのあるカキなどの二枚貝については、【加熱】することで死滅するため、しっかり加熱調理(中心部が85℃～90℃で90秒以上)します。

続いてとても重要なのが、【手洗い】です。アルコール消毒液では、ノロウイルスを死滅させることができません。アルコール消毒液で対応したがために、家族全員が感染してしまったということを多々聞きます。ノロウイルスには、アルコール消毒液は効果がないことを覚えておいてください。指輪や時計を外し、しっかり泡立てた石けんで、手のひらや手の甲、指、指先、指の間、爪の隙間、手首を入念に洗い、流水でしっかり洗い流します。

最後にノロウイルスが付着したモノの消毒についてです。前述でもお伝えしましたが、アルコール消毒液はノロウイルスを死滅させる効果がありません。そこで、消毒効果を発揮するのが【次亜塩素酸ナトリウム】(商品名：キッチンハイター、ピューラックス、ミルトンなど)です。希釈濃度は、ドアノブや手すり等ノロウイルスに感染した人が直接触れた場所や物を消毒する場合は0.02%、おう吐物やふん便等が直接付着した場所や物を消毒する場合は0.1%になるように水で薄めてください(商品によって濃度が違いますので、確認したうえで希釈してください)。



また、次亜塩素酸ナトリウムは、取り扱いに注意が必要です。換気を十分に行ない、ビニール手袋(ふん便等の処理時は加えてマスクやエプロン)を着用し、布やペーパータオルなどにしみこませて消毒します。また、金属を腐食させる性質があるため、金属に使用した際は消毒後10分経過してから念入りに水拭きしてください。なお、希釈した消毒液は、時間経過とともに消毒効果が落ちますので、その都度使い切ることも重要です。また、洋服やじゅうたん等次亜塩素酸ナトリウムが使えない物については、破棄するのが一番です。どうしても消毒して使いたい場合は、ふん便等を取り除いた後、85℃以上の熱水に1分以上漬けることで消毒できます。洗濯用漂白剤(商品名：ワイドハイター、オキシクリーンなど)は酸素系のため、消毒効果はありませんので、使用しないようにしてください。

とにかく感染しないことが重要です。手洗い等励行して、この冬を乗り切りましょう！

参考：厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」

※詳しくは館内情報コーナーにございますリーフレットをご参照ください



12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館HP QRコード ★12月29日から1月3日まで休館となります					1 いす 産後の体づくり エクササイズ講座 おはなし「花かご」 育児・保健相談	2 心理・発達相談
3 【オンライン】 ハンドタッチ& スキンケア講座 心理・発達相談	4	5 休館日	6 ひよこ <small>(フレママ・パパ)</small> なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	7 小うさぎ① うさぎ②	8 いす 骨盤調整講座 育児・保健相談	9 心理・発達相談
10 なごみひろば 育児・保健相談 心理・発達相談	11 ※子育てコンシ ルジュ出張相談 9:30～	12 休館日	13 ひよこ <small>(フレママ・パパ)</small> なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	14 ぼんだ	15 いす 育児・保健相談	16 手作りおもちゃ 講座 心理・発達相談
17 サンデーいす 心理・発達相談	18 むし歯予防講座	19 休館日	20 ひよこ <small>(フレママ・パパ)</small> なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	21 うさぎ① 小うさぎ②	22 いす 育児・保健相談	23 心理・発達相談
24 心理・発達相談	25 子育てひろば	26 休館日	27 ひよこ <small>(フレママ・パパ)</small> なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	28 ぼんだ	29 休館日	30 休館日
31 休館日	※子育てコンシェルジュ出張相談～認可保育園・認定こども園・幼稚園等の入園について～ 予約制9:30～11:30（お一人様20分程度）予約時に時間をお知らせします。 当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください！					

わいわいひろば

サンデーりす（おおむね7か月～11か月）
17日（10:00～10:30）
定員8組（担当：まつもと）
※内容等は通常のりすと同じです。



ひよこ（2か月～おおむね6か月）

「ふれあい遊びを楽しもう！」
6日・13日・20日・27日
（10:00～10:30）

定員8組＋プレママ・パパ2組（担当：くろかわ）



りす（おおむね7か月～11か月）

「ふれあい遊びを楽しもう！」
1日・8日・15日・22日
（10:00～10:30）

定員8組（担当：よしむら）



小うさぎ（おおむね1歳～1歳4か月）
うさぎ（おおむね1歳5か月～1歳11か月）

「リズム遊びを楽しもう！」
7日 小うさぎ① うさぎ②
21日 うさぎ① 小うさぎ②
（①10:00～10:40②10:50～11:30）

定員8組（担当：かのう）



ぼんだ（おおむね2歳以上）

「体を動かして遊ぼう！」
14日・28日
（10:00～10:40）

定員8組（担当：かわな）

★わいわいひろばのお申込みについて★

12月15日までの開催分・・・11月15日午前9時より受付開始

12月16日以降の開催分・・・12月1日午前9時より受付開始

- お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。



なごみひろば



毎週水曜日 10:00～11:00

各回定員 6名 (お子様も一緒に参加できます)

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです。

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。
お申し込みは窓口、電話、HPにて11月15日午前9時より受付を開始いたします。

6日「離乳食始める前」(次回2月予定)

13日「祖父母との付き合い方」(※)

20日「離乳食12～18か月頃」

27日「7～11か月頃のママの集い」

サンデーなごみ 10日(日)「双子・三つ子のママの集い」

※13日のみ、託児希望者を先着2組まで承ります。託児希望の方は11月30日(木)までにお電話又は窓口にてお申込みください。尚、料金はお子様1人につき200円となります。

相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では心理相談員がお話をお伺いいたします(就学前までのお子さんが対象です)。詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎043-201-6001まで、どうぞ気軽にお電話ください。



12月講座 クリスマスの彩り～りんごサンタをつくろう～は託児付きです!!

12月16日(土)の「クリスマスの彩り～りんごサンタをつくろう」は託児付きの講座となっております。講座中は託児ボランティアが支援館のプレイホールでお子様を1対1でお預かりいたします。

また毎月第2水曜日の「なごみひろば」も託児付きとなっております。「なごみひろば」は保護者同士の座談会でもありますので、お話に集中したい方は託児のご利用をお勧めいたします。

託児の利用について

- ① 受付開始は毎月15日(休館日に当たる場合は16日)です。託児のご予約は催し開催月の前月末までにお電話・窓口にて受付いたします。
- ② 託児料はお子様1人につき200円です。(令和5年度)
- ③ 託児当日飲み物・おむつ等お預かりいたします。
- ④ 託児中お子様の状況によっては中断させていただくことがあります。その際は保護者の側でお子様のサポートをさせていただきます。
- ⑤ ボランティアの方に託児をお願いしているのご予約後の急な予定変更は早急にご連絡ください。



おはなし会 & イベント

1日(金)11:00～ イベント「おはなし花かご」によるおはなし会

毎週月曜日15:00～ 保育士によるおはなし会

毎週水曜日15:00～ 「かつらぎ民話を語る会」による紙芝居

他にも、ボランティアさんのお話し会があります♪

★会場:子育て支援館 プレイホール※お申込みの必要はありません。

子育てひろば 25日(月)10:00～10:40

- ★会場:子育て支援館 多目的室
- ★講師:廣瀬 万穂(保育士)
- ★定員:8組
- ★対象:親子の遊びを覚えたい方・伝えたい方
・育児サークルの方
- ✿1、2歳児向けの遊びをご紹介します



お申し込みは窓口、電話、HPにて11月15日午前9時より受付を開始いたします

講座

※申込みは館内窓口及び電話、HPにて、11月15日(水)午前9時より受付を開始いたします。

オンラインは当館HPの「予定カレンダー」よりお申し込みください。



産後の体づくりエクササイズ講座

1日(金) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：藤田 日菜子（理学療法士・ピラティスインストラクター・ヨガインストラクター）
- ★定員：8組 ★参加費：300円 ★対象：生後2か月～1歳までのお子さんとお母さん
- ★持ち物：バスタオル2枚、替えおむつ、水分 ※動きやすい服装で越してください。

【オンライン】ハンドタッチ&スキンケア講座

3日(日)10:00~10:45

- ★講師：うすき 友美（ハンドタッチケア講師） ★定員：8組 ★参加費：無料
- ★対象：3歳までのお子様と保護者
- ※爪を短く切り、腕まくりしやすい服装でご参加ください。
- ※こちらの講座は「Zoom」を用いたオンライン開催です。参加者同士の顔が見える会話ができる環境の準備をお願い致します。



助産師による骨盤調整講座

8日(金) 10:00~11:00

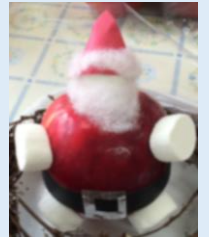
- ★会場：子育て支援館 多目的室 ★講師：小林 昌代（若草助産院助産師）
- ★定員：8組 ★参加費：300円 ★対象：骨盤のゆがみが気になる方
- ★持ち物：ハンカチタオル ※動きやすい服装でご参加ください

手作りおもちゃ講座

クリスマスの彩り～いんごサンタをつくろう～

16日(土) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室 ★講師：片岡 敏子（保育士）
- ★定員：8組 ★参加費：1パーツ300円（1組につき2パーツまで）
- ★対象：子育て中の保護者、子育てに関わっている方
- ★持ち物：なし



※託児希望者を先着5組まで承ります。託児希望の方は11月30日(木)までにお電話又は窓口にてお申込みください。尚、料金はお子様1人につき200円となります。

家族だからできる子どものむし歯予防講座

18日(月)10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室 ★講師：鶴岡 友恵（鶴沢歯科クリニック副院長）
- ★定員：8組 ★参加費：300円 ★対象：1歳半までのお子様と保護者



ファミサポ説明会のお知らせ

日時：12月9日(土) 10:00~11:00
会場：きぼーる6F 子育て支援館 多目的室

提供会員から活動の様子も聞けるので、入会する前に相談や質問をして利用を考えてみてはいかがでしょうか。

参加費無料、お子様同伴OK♪

ぜひ、お待ちしております。

ちばしファミリー・サポート・センター

☎ 043-201-6571

千葉市子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央4-5-1きぼーる6F

☎ 043-201-6000 (代表)

043-201-6001 (相談)

043-201-6003 (fax)

✉ info@kosodateshien.or.jp

HP www.kosodateshien.or.jp/

発行責任者：子育て支援館館長

毎月15日発行



X(旧Twitter) :
QRコード