

# V 赤ちゃん和健康リビング

## 1 赤ちゃんにとって住まいとは？

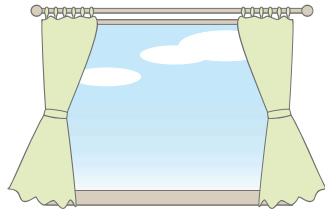
生まれたばかりの赤ちゃんは、身体の機能が発達途中。肌もデリケートです。一日のほとんどを室内で過ごすので、ご家族が“赤ちゃんが安全で快適に暮らせる環境を整える”ことが大切です。

安全で快適に暮らせる環境とは、室内の適切な空気環境(温度・湿度・換気)の確保、化学物質対策、カビ・ダニ対策、誤飲事故防止、食中毒予防、感染症予防などがあげられます。



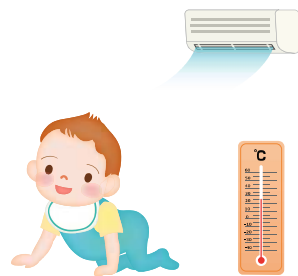
### 赤ちゃんは体温調節が上手にできない!

赤ちゃんは体重が軽い割には体表面積が大きいので、周囲の温度の影響を受けやすく、体温が大きく変動します。また、体温を調節する機能が十分ではなく、寒い所では体温が低下し、暑い所では体温が上昇しやすい特徴があります。衣類の調節と冷暖房機能を上手に使い、過ごしやすい環境を作りましょう。



### ポイント

- 部屋に温湿度計を置きチェックしましょう!  
温度 17~28℃  
(冷房時25~28℃、暖房時17~22℃が目安)  
湿度 40~70%  
温湿度計は赤ちゃんが過ごす高さに置いて測定します
- 扇風機の向き、エアコンの吹き出し口の角度を工夫し、赤ちゃんに風を直接当てないようにしましょう



## 2 換気

赤ちゃんは一日のうちほとんどを室内で過ごすため、室内環境を整えることがとても大切です。室内の空気を新鮮できれいな状態に保つためには、こまめな換気が必要です。

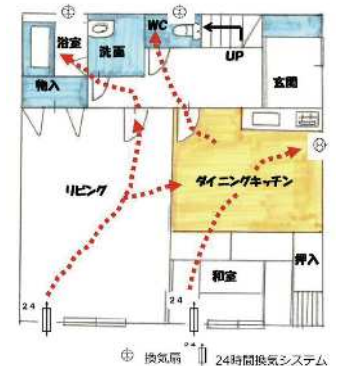
### 換気をしましょう!

- ・ 1時間に1回、3~5分程度、窓を開けましょう。
- ・ 部屋全体に新鮮な空気が行き渡るように、空気の流れを作りましょう。
- ・ 換気が不十分だと結露が生じ、カビが生えたり、ダニが増えたりする原因となります。



### 換気の工夫

- ・ 窓を2か所以上開け、空気の入口と出口を作りましょう。
- ・ 空気の入口と出口は、なるべく離れたほうが室内を全体的に換気するのに効果的です。
- ・ 部屋に窓や扉が少ないときは、台所のレンジフード、浴室やトイレなどの換気扇を利用するとよいでしょう。



### ポイント

- 窓や換気口を家具などで塞がないようにします
- 掃除中は窓を開けて換気をするとういでしょう
- 室内の24時間換気システムは常時オンのままにします



24時間換気システム

### 3 化学物質

住宅には、建物の建設や家具製造の際に使用する接着剤や塗料、壁紙や床材の貼り付けに使用する接着剤、木材に使用される防虫剤など様々な化学物質が使われています。通風や換気が十分でないと、室内の化学物質濃度が高くなり、健康に影響を及ぼすことがあります。

#### “化学物質”とは？

私たちの身の回りには様々な化学物質が存在します。ひとつひとつが少量でも複数集まれば、室内の化学物質濃度が高くなります。

- ・接着剤・芳香剤・殺虫剤・防虫剤
- ・コンロの燃焼ガス・マニキュアや除光液など

#### どのような症状があるの？

化学物質の影響による主な症状は、眼やのどの痛み、頭痛、吐き気、倦怠感などです。



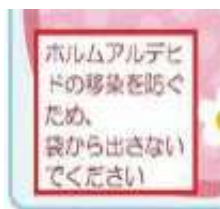
#### “ホルムアルデヒド”とは？

- ・ホルムアルデヒドは強い刺激臭のある気体で、家具、壁紙などの接着剤、塗料、繊維製品の防シワ加工など、いろいろなものに使われています。
- ・ホルムアルデヒドは水に溶けやすく、水拭き、洗濯などで取り除くことができます。臭いが気になる家具などは、水拭きして風通しのよいところで乾かすとよいでしょう。
- ・新築やリフォーム後の入居では、できれば入居前に数日間24時間換気をフル稼働し、窓を開けて十分に室内の換気を行いましょう。換気により化学物質は減少していきます(換気の方法については、77ページを参照)。



#### ポイント

- 家具などを選ぶときには、ホルムアルデヒドの放散量の少ないもの「F☆☆☆☆(エフ・フォースター※)」を選びましょう
- 芳香剤、殺虫剤、防虫剤などは使すぎないように注意しましょう
- ベビー服を購入するときには、包装してあるもの(ホルムアルデヒドの移染対策がしてあるもの)を選ぶとよいでしょう
- 新しい衣類などは一度洗ってホルムアルデヒドを取り除いてから使います



※建物や家具などを作る材料から放散されるホルムアルデヒドの量を表します。「F☆☆☆☆」より☆が少なくなると、放散量が多くなります。

### 4 誤飲

赤ちゃんは好奇心旺盛なので、ハイハイや伝い歩きをするようになると、手に触れたものを何でも口に入れるようになります。誤飲事故の大部分は、生後6か月～3歳未満の子供が占めており、夕刻以降の時間帯に約半数の事故が起きています。事故は子供からほんのちょっと目を離した隙だけでなく、大人が見ている目の前でも起こります。危険なものは、赤ちゃんの手の届かない所に置くなど、事前に対策をしておくことが大切です。

#### 誤飲事故が起きているものは？



#### おうちのチェック

- ✓塗り薬、保冷剤、硬貨などをおもちゃ代わりに持たせていませんか？
- ✓リモコンやおもちゃの電池ボックスの蓋は確実に閉めていますか？
- ✓タバコ、灰皿、ゴミ箱は子供の手の届かない場所に置いてありますか？
- ✓各種洗剤、漂白剤などを保管している扉は、子供が開けられないようにしていますか？

子供が開けられないようにする安全グッズもあります

#### 判断に迷ったらこちらに！

- ★大阪中毒110番(24時間)072-727-2499
- ★つくば中毒110番(9時～21時)029-852-9999
- ★かながわ小児救急ダイヤル(18時～翌8時)  
#8000(プッシュホン、携帯電話)  
※ダイヤル回線等からはつながりません。また、電話番号等は変更となることがありますので、最新の情報はインターネット等でご確認ください。(P.96参照)

#### 誤飲してしまったら！！

意識がない、けいれんをおこしているなど、すでに重い症状がある時はすぐに救急車を呼びます。

意識があり、呼吸・脈拍に異常がない場合は、①何を ②どのくらい誤飲して ③何分(時間)経過しているのかを確認して、すぐに医療機関を受診しましょう。受診する際には、可能であれば、成分の分かるパッケージ等を持っていきましょう。

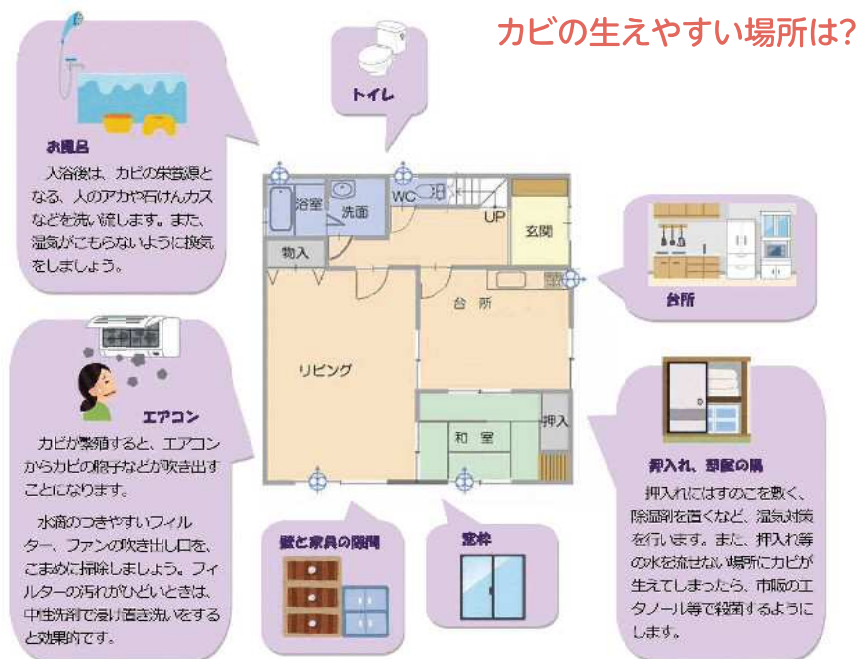
誤飲したのものによって処置の方法が違いますので、注意してください。

#### ポイント

トイレットペーパーの芯(直径39mm)を通る大きさのものは、誤飲する危険性があります

## 5 カビ

カビやカビが生成した物質を吸い込むことにより、アレルギーを引き起こしたり、感染症や中毒症を起こしたりすることがあります。また、カビの発生によりカビを餌にするダニが発生しやすくなります。カビの発生を予防するには、温度、湿度、カビの栄養源となるものに注意することが必要です。



### カビが生えてしまったら…

- 市販のカビ取り剤(エタノール、次亜塩素酸ナトリウム等の成分を含むもの)で殺菌します。
- こすると胞子が飛んで広がる場合があります。カビ取り剤を付着させて、殺菌してから掃除すると効果的です。
- 薬剤は注意表示を確認の上で使用し、使用時に必ず換気をします。また、薬剤は赤ちゃんの手の届かない場所に保管しましょう。



### ポイント

湿気を屋外に出すために、こまめに換気して、結露を防止します

## 6 ダニ

ダニは、室内の床面(特に畳やじゅうたん)に多くおり、体長は0.3~0.6mmで、普通は肉眼では見えません。室内に必ず住みついていて、“ゼロ”にすることはできないので、“なるべく少なくする”ように心がけます。

生息数が多いと生きたダニだけでなく、そのフンや死骸も原因となり、くしゃみ、ぜんそくなどのアレルギー症状を引き起こすことがあります。また、種類によっては人を刺したり咬んだりするダニもいます。

### ダニが増える条件

ダニが好む条件は、カビの発生しやすい環境とほぼ同じです。

- 温度：25~30℃、6月~9月頃の気温を好みます。
- 湿度：60~85%
- えさ：ホコリ、フケ、食べかす、カビなど



イエコダニ

### ダニを減らすために

ダニは、じゅうたん、布団、ぬいぐるみなど、布製品を好みます。ホコリのたまりやすい場所はダニも集まりやすい場所です。

室内のホコリを少なくするために、掃除機をゆっくり、丁寧にかけましょう。また、ぬいぐるみ、寝具など丸洗いできるものは洗って干し、しっかり乾燥させます。布団は、晴天時に表と裏の両面干しをするとよいでしょう。干した後、布団の両面に掃除機をかけると、ダニ減少の効果が高まります。



### こんなところにもダニが!

お好み焼き粉やホットケーキミックスなどの粉を開封後に長く室温で置いておくと、ダニが大量に繁殖することがあります。そのような製品を食べてしまうと、アレルギーを起こすことがあります。

ダニは非常に小さいため、袋にわずかな隙間があれば、侵入することが出来ます。開封後は冷蔵庫で保存し、早めに使い切るようにしましょう。



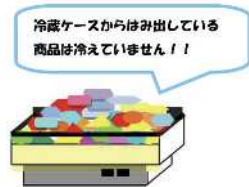
## 7 食中毒予防

食中毒とは食べ物や飲み物を介して体に入った「細菌」「ウイルス」「有害物質」などが原因で起こる健康障害(下痢やおう吐、発熱等)のことをいいます。食中毒の主な原因である「細菌」や「ウイルス」が食品に付着していても、においや味は変わらず、見た目ではわかりません。

### 食中毒予防のポイント

#### 買い物

- ・表示をよく見て期限や保存方法を確認する
- ・冷蔵品、冷凍品は最後に買う
- ・肉や魚は汁が漏れないよう、ビニール袋に分けて包む



#### 食品の保存

- ・冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下が目安
- ・冷蔵庫にものを詰め込みすぎない
- ・開封したら期限にかかわらず早めに食べる



#### 調理の前に

- ・石けんで手を洗う(詳しくは84、85ページを参照)
- ・下痢の症状など体調不良のときは調理しない
- ・食品の解凍は冷蔵庫で行う
- ・魚や野菜は流水でしっかり洗う
- ・ラップや袋に入っている野菜もよく洗う

#### 調理

- ・まな板や包丁は肉・魚用、野菜用と使い分ける
- ・加熱調理するものは中心まで十分に加熱する
- ・生肉や生魚、卵を触ったあとは手を洗う
- ・おにぎりを作るときはラップを使う
- ・料理の盛り付けには箸などの器具を使う
- ・サラダなど加熱せずに食べるものは最初に作る

#### 片づけ

- ・温め直すときは十分に加熱する
- ・時間が経ち過ぎたり少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
- ・生肉や生魚を切った包丁・まな板は、よく洗い、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒する

#### 食事

- ・食事の前にも手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具・食器を使う
- ・調理済みの食品を長時間室温に放置しない

#### ポイント

手指に傷があるときは通常より多くの細菌が存在する可能性があるため、直接食品に触れないようにお箸やトングを使ってください。

特に黄色ブドウ球菌という食中毒の原因となりうる細菌は手指・鼻・のど・耳・皮ふなどに広く生息しています。傷がない時でも直接素手でおにぎりをにぎるのは避け、ラップを使いましょう。

### お肉はよく焼いて食べましょう!

生や中心部まで十分に加熱されていないお肉にはO157などの腸管出血性大腸菌やカンピロバクター等の食中毒菌が付着していることがあります。抵抗力の弱い乳幼児や妊婦、高齢者は特に重症化しやすく、合併症を起こして死亡することがあるため、注意が必要です。これらの病原体は熱に弱いので中心部まで十分に加熱することで食中毒を防ぐことができます。



- ・箸やトングは、生肉用、焼けた肉用、野菜用を別々に用意する
- ・自分が食べるための箸で生肉を触らないようにする
- ・生肉と野菜は別の皿に盛る
- ・中心までしっかり焼く(鶏タタキ、レバ刺し、レアハンバーグ等を原因とした食中毒事例あり)
- ・生焼けやドリップ(生肉の汁)がついたものは食べないようにする

### ミルクはなぜ熱いお湯で溶くの?

粉ミルクにはごく微量ですが「エンテロバクター・サカザキ菌」や「サルモネラ属菌」が入っていることがあります。殺菌のため粉ミルクは70℃以上のお湯で溶かした後、哺乳瓶を冷水の入った容器に入れて軽く振ったり、流水に当てたりして短時間に冷やします。調乳後2時間以内に使用しなかったミルクは捨ててください。



### ハチミツにご注意ください!!

ハチミツには、ボツリヌス菌の芽胞が入っていることがあり、腸が未発達の子に神経まひや呼吸障害などの「乳児ボツリヌス症」を起こすことがあります。芽胞は通常の加熱では死滅しません。**1歳未満のお子さんにはハチミツやハチミツを含む加工食品を食べさせないでください。**



### 古くなった金属製容器にご注意ください!

金属製容器に酸性飲料(炭酸、乳酸菌、果汁を含む飲料、スポーツ飲料など)を入れて保管した場合、容器内部の傷等から金属が溶け出し、食中毒の原因になることがあります。古くなった容器は定期的に交換しましょう。

### 食中毒かな?..と思ったら

自己判断で薬を飲まずに、早めに医療機関を受診しましょう。脱水症状を防ぐために、水分補給をしましょう。

食中毒の発生は一年中!  
夏だけではありません!!

## 8 ノロウイルス対策

年間を通して発生し、特に冬に流行するノロウイルス感染症。吐き気、おう吐、下痢、発熱などの症状が現れ、小さな子供では脱水症状を起こしたり、おう吐物で窒息したりすることもあります。ノロウイルスは、感染した人のおう吐物や下痢便の中に大量に混ざっています。家庭内で感染が広がらないよう、正しい処理方法をご紹介します。

### 赤ちゃんに感染が疑われるときは脱水と窒息に注意

おう吐や下痢の症状が続くと、脱水症状が起こりやすいため、様子を見ながら何回かにわけてこまめに水分を補給するとよいでしょう。また、おう吐物がのどに詰まって窒息するおそれがあるので、十分注意しましょう。

下痢止めや吐き気止めなどの薬はかえって悪化させる危険があるので自己判断で飲ませないようにし、医師の指示に従ってください。



### 汚物が付着したオムツや衣類等は消毒しましょう

症状が治まっても2週間程度(長い人で1か月)は便の中にノロウイルスが排泄されます。

使用後のオムツはあらかじめ0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れたビニール袋(2重)に密封して廃棄します。また、おう吐物や便がついた衣類等は汚物を取り除いてから、0.1%次亜塩素酸ナトリウムに浸す、85℃以上のお湯で1分以上煮沸する、スチームアイロンで1か所あたり2分以上加熱するなどの方法で消毒してから洗濯します。

症状のある方はできるだけ入浴を控えてください。入る場合は家族の一番最後にし、シャワーのみにするか、湯ぶねに入る前に肛門周りを石けんでよく洗います。入浴後は風呂の水は捨て、浴槽や床などを0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒すると安心です。

また、水道の蛇口、ドアノブ、手すりなど、頻繁に手で触る場所も消毒し10分後に水拭きします。



### 次亜塩素酸ナトリウム消毒薬の作り方

	原液濃度	倍率	希釈方法例	使用する用途
0.1%次亜塩素酸ナトリウム	1%	10倍	原液10mlに水を加え100mlにする	おう吐物や便などでノロウイルスが高密度に付着した場所や物の消毒(おう吐物処理など)
	5%	50倍	原液10mlに水を加え500mlにする	
	6%	60倍	原液10mlに水を加え600mlにする	
0.02%次亜塩素酸ナトリウム	1%	50倍	原液10mlに水を加え500mlにする	調理器具、手すり、ドアノブ、トイレなどの日常清掃に
	5%	250倍	原液10mlに水を加え2.5Lにする	
	6%	300倍	原液10mlに水を加え3Lにする	



※商品のラベルをよく見て、「次亜塩素酸ナトリウム」であることを確認します

## 感染の拡大を防ぐために適切なおう吐物処理を

### ポイント

- 次亜塩素酸ナトリウム
- 使い捨てエプロン  
(ゴミ袋に頭と腕を通す穴を開けて代用できます)
- マスク ●使い捨ての手袋
- ビニール袋 ●バケツ
- 新聞紙、ペーパータオルなど
- 空のペットボトルがあると便利



**1**

次亜塩素酸ナトリウムを使用するため、窓を開ける、換気扇を回すなどして換気します。

**2**

1杯約5ml

84ページの表を参考に、市販の次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて0.1%にします。空のペットボトルやキャップを使うと便利です。(誤って飲み込まないように使い終わったら廃棄しましょう!)

**3**

マスク、エプロン、手袋を着用します。袖のないエプロンの場合は腕を腕まくりします。

**4**

おう吐物を新聞紙やペーパータオルなどで取り除き、2重にしたビニール袋に捨てます。

**5**

おう吐物は広範囲に飛散しています。おう吐のあった場所から半径2mの範囲(約6畳のスペース)を、消毒薬に浸したペーパータオルなどで静かに拭き取り、ビニール袋に捨てます。

**6**

内側のビニール袋の口を縛り、そのまま外側のビニール袋に入れます。

**7**

手袋、エプロン、マスクを表面に触れないように外し、外側のビニール袋に入れます。

**8**

ビニール袋の口をしっかり縛ります。次亜塩素酸ナトリウムで消毒した場所は水拭きします。最後に、しっかり手洗いをしましょう。

### ポイント

- 次亜塩素酸ナトリウムはトイレ用洗剤などの酸性のものと混ぜると有毒ガスが発生するので、絶対に混ぜないでください。また、小さい子供の手の届かないところに保管します
- 希釈した次亜塩素酸ナトリウムは時間が経つにつれ効果がなくなりますので、作り置きはせず、必ず使用のたびに希釈してください
- 次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させることがあるので、消毒後は水で洗い流すか、拭き取ります
- じゅうたんなど洗えないものは、おう吐物を新聞紙などで取り除いたあとにスチームアイロンで1か所あたり2分以上加熱する方法があります



## 9 たかが手洗い、されど…

各ページでたびたび手洗いについて触れていますが、食中毒や感染症を予防するためには手洗いがとても重要です。細菌やウイルスなどがついた手で「目をこする」「食べる」などの行為をすると、病原体が体の中に入ってきてしまいます。

石けんそのものには細菌やウイルスを十分殺菌する力はありませんが、手の脂や汚れを落とすことで、病原体をはがれやすくします。たかが手洗いと思わず、お子さんと一緒に正しい方法を身につけましょう。

### 手洗いをするタイミングは？



### 手洗い前のチェック項目

- ✔ 時計や指輪はずしましたか？
- ✔ 爪は短く切っていますか？
- ✔ 石けんの用意はありますか？

OK!

## 手洗いのポーズは全部で6つ



1 手のひらを合わせ  
こすります



2 手の甲をこすります



3 指の間、付け根を  
洗います



4 指先、爪の間を  
念入りに洗います



5 親指を握るように  
洗います



6 手首も忘れずに  
洗います

### ポイント

- 水洗いだけでは病原体が残っています。石けんをよく泡立てて洗うと効果的です
- 水道の蛇口は汚れている可能性があります。手を洗うときに蛇口も洗うとよいでしょう
- できるだけタオルの使いまわしは避け、個人用のタオルやペーパータオルを使用するとよいでしょう

Q 擦り込み式アルコール製剤の効果的な使い方は？

A インフルエンザウイルスなどの予防には手洗いとあわせて消毒用アルコール製剤を使用すると効果的です。ただし、ノロウイルスなどアルコール製剤があまり効果のない病原体も存在します。こまめな手洗いを習慣づけましょう。



### 川崎市で今流行している感染症情報がわかる

当該サイトはこちら▼

「川崎市感染症情報～今、何の病気が流行しているか!～」では毎週市内の最新の感染症情報をお知らせしています。

メールマガジン登録をすれば原則毎週水曜日にメールで配信しますので是非アクセスしてみてください。

川崎市 今何 検索



## 10 ペットとの暮らし方

ペットと暮らすことは、子供の心の安定や情操教育など、よい面がたくさんあります。一方、動物から人間に感染する病気もありますので、ただかわいがるだけではなく、きちんと管理して、ルールを守った生活をする必要があります。

### 手洗いの習慣をつける

ペットと遊んだり、ペットに触ったりした後は、手を石けんと流水でよく洗う習慣を身につけましょう。



### こまめに世話をする

ペットを清潔に保ち環境を整えることが重要です。フンや尿はすぐに処理します。水槽、食器、タオル類は、細菌が繁殖しやすいので、こまめに洗うようにします。

ペットの身体も定期的にブラッシングやシャンプーをして清潔に保ちます。ペットには症状が出なくても、人間に感染すると症状が出る感染症もあります。定期健診や予防注射を欠かさないようにすると同時に、普段から健康状態をよく観察し、おかしいと思ったら動物病院へ連れていきましょう。



### ペットのしつけ

赤ちゃんの皮膚は大人と異なり薄く柔らかいため、ペットがじゃれて飛びついたりすると赤ちゃんがけがをすることがあります。日ごろからペットのしつけを行い、赤ちゃんを迎えるときに事故のないように準備するとともに十分注意しましょう。

ペットに関するご相談はアニマルフレンドコールで受け付けています。

★アニマルフレンドコール (平日 10時～12時、13時～16時)044-744-1482  
(365日 21時～24時)044-819-8571



### 適切な接し方をする

ペットに口移しで餌を与える、お箸を共用する、キスをするなどの過度なスキンシップは避けるようにします。



### 終生飼養をしましょう

一度飼い始めたペットは、最後まで責任を持って飼いましょう。

飼う前に、ペットの寿命や習性、介護などについて、それぞれの家庭のライフスタイルに合っているかどうか、最後まで飼えるかどうかを考えてから飼いましょう。

