

### コロナストレスチェックリスト

- 頭、腰、腹、手足などに痛みがある
- 動悸がする
- 胸が圧迫される感じがする
- 耳が詰まったような感じがする

#### ↓更に悪化すると

- 朝、早く目が覚める
- 夜中に目が覚めると再び眠れない
- 好きだったことに興味・関心がなくなる
- 習慣化していることができなくなる
- 言動が攻撃的になる



### 日本小児科医会の 乳幼児の保護者へのアドバイス

- ・健診、定期予防接種は先延ばししない。  
小児科に事前予約を
- ・3密(密閉、密集、密接)を避けて外遊び
- ・こまめに手洗い
- ・早寝早起き、規則正しい生活リズム
- ・安心させる声掛け  
×「手を洗わないとだめ」  
○「手を洗えば大丈夫」



### 正しく行えばウイルス除去可能 家庭の洗濯の注意点

発熱やせきなど感染症の症状がある家族の衣類はどうやって洗濯したらいいか。

新型コロナウイルスはもちろん、他の感染症の拡大予防にも役立つ注意点を厚生労働省などの資料からまとめた。

まず、衣類や布団、シーツ類は患者専用にし、家族とは共有しないことが大前提。新型コロナウイルスは、咳のしぶきや鼻水などに含まれ、寝具などに付着する恐れがあるからだが、正しいやり方で選択すれば、ウイルス除去できる。

洗濯する人は、マスク、手袋とエプロンを着用したい。洗濯前には衣類などをばさばさと振らないこと。ウイルスを拡散させないためだ。洗濯は家庭用洗剤で通常通りにする。洗濯表示の上限温度で洗えばなおよい。

患者が吐いた物など体液が付いたものは80度の湯に10分以上浸し、消毒してから洗濯機へ。洗濯後は完全に乾燥させる。

洗濯が終わったら、石鹸で手を洗おう。

### 新型コロナウイルス対策による肌荒れ 症状と対策

#### ◇マスク着用によるもの

**症状** ・頬のかさつき、ひりつき  
・口元周辺のにきび、湿疹

**対策** ・換気などで環境を整え着用時間を短く  
・マスクと顔の間に綿素材を1枚挟む  
・合わない人は不織布から布製に  
・クレンジングの使用を控える

#### ◇アルコール消毒によるもの

**症状** ・手指のかさつき  
・かさくれ、ひび割れ

**対策** ・アルコール消毒は手洗い不可能な時のみ  
・手洗いは湯でなく常温の水で  
・保湿クリームや軟膏で肌を保護する  
・ひどい時は保湿・手袋着用で就寝

### 消毒液、正しく使おう！！

微生物(細菌やウイルスなど)の除去を効果的に行うには、その微生物に合った種類および濃度の消毒液を使用することが必要です。消毒液には、次亜塩素酸ナトリウム、クロロヘキシジン...など10種類以上の成分がありますが、現在、全世界で猛威を振っている新型コロナウイルスにはアルコールが有効であるといわれています。厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関する Q&A」には「アルコール消毒(70%)などで感染力を失うことが知られています」と表記されています。

では濃度が高くなれば効果的かといえば、効果的とは言えません。なぜなら、殺菌効果は高くなるものの、揮発性が高くなるためウイルスを除去しきる前に蒸発してしまう可能性があるからです。日本薬局方において「消毒用アルコール」とは「エタノール76.9~81.4」と定められています。

最近ではアルコール消毒液も手に入りにくい状態が続いています。せっけんを用いた衛生的な手洗いは、アルコール消毒と同様に効果的とされています。

どちらの方法も微生物効果的に除去しますが、同時に手の皮脂も除去するため、長期間行うことで手荒れが起こりやすくなります。荒れた皮膚についた微生物は除去しにくくなる可能性があるため、寝る前にハンドクリームを塗るなどの手荒れ対策も必要となります。

また、手指消毒を効果的に行うための最大ポイントは、消毒薬を使用するタイミングです。ドアノブやつり革だけでなく、お金、郵便物、スーパーのカートや陳列品、自販機のボタン等々...あらゆる物に微生物がついていると思ってください。それらを触った後、例えば外出時に自家用車に乗る前や、帰宅時に玄関に入る前に行う手指消毒は、自分の生活圏に微生物を持ち込まないようにする上で大切です。また、自分の顔や髪および目などに触れる前、また食事の前に手指消毒を行う習慣を身につけることは、感染を予防するとても大切な対策です。

### 小麦粉粘土をつくってみよう！

**材料** ・小麦粉 1カップ      ・水 1/3 カップ  
          ・油 少々                ・塩 小さじ1

※色をつける場合は食用色素 適量

#### ◇作り方◇

1. ボールに入れた小麦粉に塩を入れる(塩は防腐剤代わり)
2. サラダ油を加える
3. 水をちょうどいい硬さになるまで少しずつ入れ、よく混ぜる  
(色をつける場合はここで入れる)

完成！！

アレルギーが心配な方は米粉で作ってみてね！  
ジッパーに入れて冷蔵庫で保存、一週間くらい遊べるよ☆