

# 小児

## コーナー



北病院 看護師  
賀屋 文子

## ウイルス感染には手洗い、うがい、マスク着用がいちばん！

ウイルスは低温・低湿度を好み、冬は感染力が強くなります。乾燥で喉などの粘膜が傷みやすくなると感染しやすくなります。乾燥で咳やくしゃみの飛沫がより遠くに飛ぶために感染が拡大します。

予防は手洗い、うがい、マスク着用が第一です。夏にくらべて子どもは自主的に水分補給しなくなります。喉の粘膜を潤すためにも大人が水分補給に気をつけてあげましょう。また、室内の湿度は40%以上で加湿しましょう。

かかってしまったら、安静にしましょう。高熱や胃腸炎で嘔吐下痢が続くと脱水症に陥りやすくなります。水分補給に努めましょう。感染者と生活用品は別々にし、意

外と忘れやすいドアノブや電話機など消毒しましょう。ノロ・ロタには次亜塩素系（家庭用ハイター）が有効です。

