

けんこうてき
健康的な

暮らしのために



鶴見福祉保健センター
生活衛生課

もくじ

 1ページ お部屋の空気のはなし

 2ページ 結露のはなし

 3ページ カビのはなし

 4ページ ダニのはなし

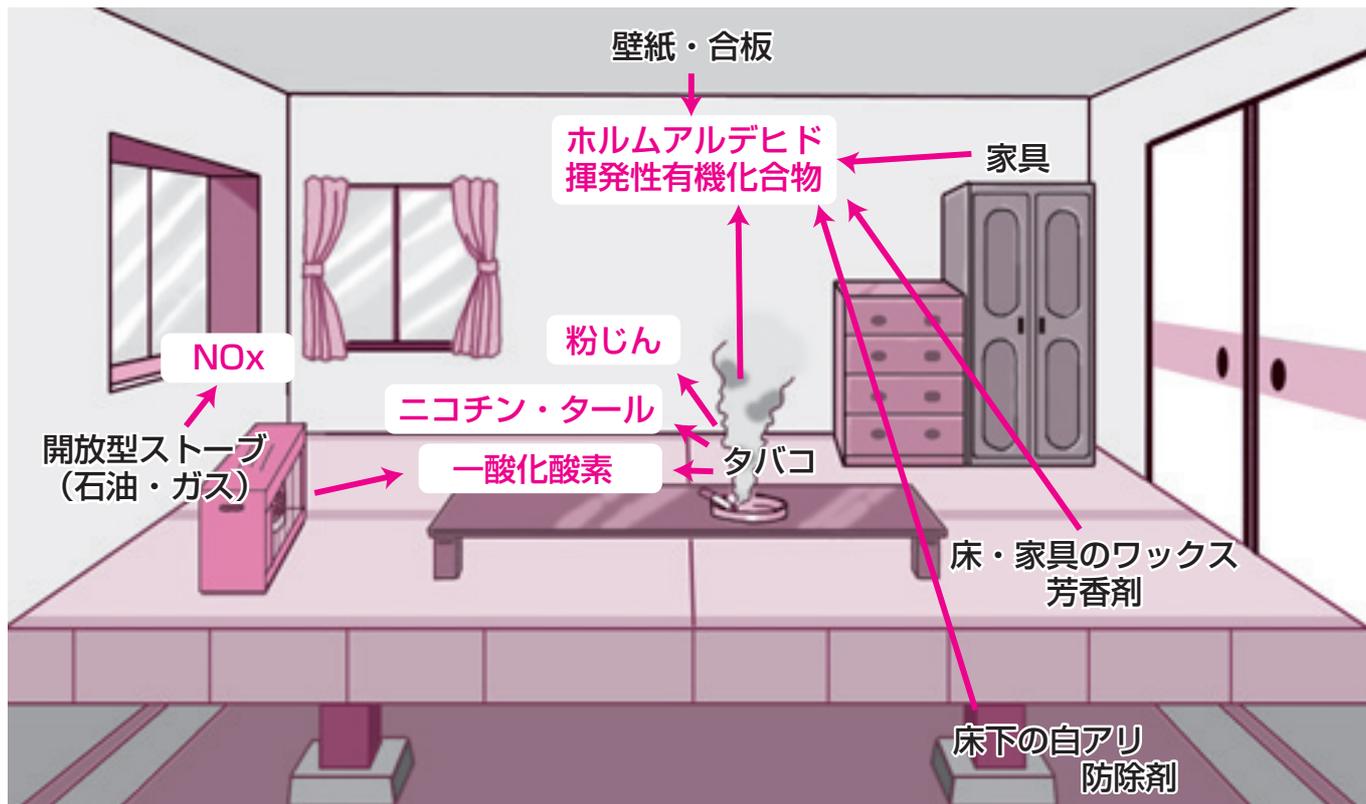
 5ページ **こどもの安全を守るために**

- ① シックハウス症候群に注意！
- ② 家庭での事故に注意！
- ③ 気をつけましょう！誤飲誤食
- ④ 乳幼児の食品衛生
- ⑤ 咬傷事故から子どもを守るために



お部屋の空気のはなし

- 伝統的な木造住宅にくらべ、現代の住宅はアルミサッシなどの普及によって、空気の入れかわりが少ない気密構造になっています。特にマンションなどでは、自然に入れかわる空気量は、非常に少なくなります。さらに、エアコンやストーブを使うときは、どうしても窓を閉めきりがちです。
- 実は、お部屋の中には空気を汚す原因となるものがたくさんあります。気密性の高い住宅で換気をしないと、空気中の化学物質などの濃度がしだいに高くなってしまいます。



★このような空気汚染などが原因で、頭痛やのどの痛み、吐き気などの体調不良を起こすことを、シックハウス症候群といいます。

積極的に換気しましょう

1. 冷房・暖房をしているときは、1時間に1~2回、5分間ほど窓を開けて換気しましょう。
2. 天気の良い日は、できるだけ窓や戸を開けて、外の新鮮な空気を取り入れるようにしましょう。
3. ガスコンロや瞬間湯沸かし器を使う時は、必ず換気扇を回しましょう。



結露のはなし

- 私たちが快適に過ごすためにちょうど良い湿度は、40～60%ぐらいです。湿度が低すぎると、のどが痛くなったり、かぜをひきやすくなったりします。逆に、湿度が高すぎると、ジメジメして不快になったり、結露やカビが発生しやすくなります。

お部屋の中には、水蒸気を発生させるものがたくさんあるのです。

1. ガスコンロ

2. 開放型ストーブ

3. お風呂場

4. 沸騰ポット

5. 人の呼気

6. 洗濯物

換気をせずにお部屋を閉めきっていると、この水蒸気の逃げ場がなく、お部屋の空気は湿っていきます。湿度計をそなえて、いつも適切な湿度に保つようにすれば安心ですね。

結露とは

- 湿度の高い空気が、冷たい壁や天井にふれると、そこに水滴がつきます。これを結露といいます。冬は外の空気が冷たいため、特に結露が生じやすくなります。
- 結露ができると、建物を傷めたり、カビが生えやすくなったりします。

結露の発生しやすい場所



結露は、次の条件で生じやすくなります。

- ・ お部屋の湿度が高い。
- ・ 換気量が少ない。
- ・ 住居の南側と北側で温度差が大きい。

予防のポイント

- 加湿器を使い過ぎないようにしましょう。
- こまめに換気しましょう。
- 押し入れや家具の後ろなど、空気がこもりやすい場所の風通しを良くするようこころがけましょう。

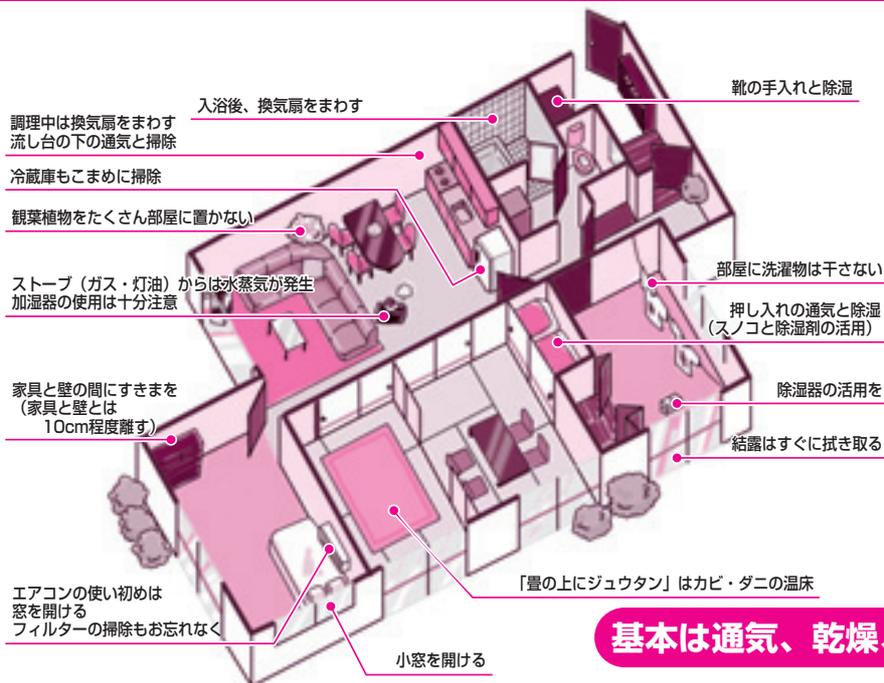
カビのはなし

- カビは、条件がそろうといたる所に発生し、病気の原因になったり、食べ物や家具などを傷めたりします。また、ダニのエサとなり、ダニが増える原因にもなります。

カビが繁殖する条件

- 1 栄養源がある。
- 2 湿度が高い。(80%以上)
- 3 温度が高い。(20~30℃)
- 4 換気が悪い。

予防のポイント



基本は通気、乾燥、掃除です！

カビが生えてしまったら

準備するもの



漂白剤
消毒用アルコール
ポリ容器

ゴム手袋
雑巾

注意
塩素系漂白剤と酸性の洗剤を混ぜると、有毒ガスが発生し危険です。

※市販のカビ取り剤を使用する場合は、必ず説明書を読み、使用方法を守りましょう。

1. うすめた漂白剤で拭く。
(乾いた雑巾、掃除機はダメ)



変色・換気に注意

水でうすめる。

2. 消毒用アルコールで拭く。
3. 2~3日後、1、2をくり返す。



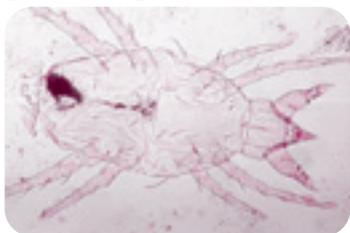
火気・換気に注意

ダニのはなし

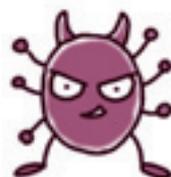
● ダニは、畳やふとんなどに住み、大量発生すると、健康に被害を与えることがあります。

人に被害を与えるダニ

ツメダニ類
[人を刺す]



ヒョウヒダニ類
[アレルギーの原因となる]



大きさは
0.2~0.8mm。
肉眼では見分け
づらいよ。

写真: (財)日本環境衛生センター

ダニが増えやすい条件

- ① 畳やカーペットなど、もぐりこめる場所がある。
- ② エサになる、食べ物のカス、フケ、カビなどが多い。
- ③ 高温・多湿・・・温度25℃以上、湿度60%以上



☆ 畳の上にカーペットなどを敷くのは避けましょう

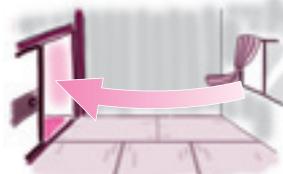
ダニの住みかとなりやすい上に、高温・多湿となり、ダニが非常に増えやすくなります。

予防のポイント



1. こまめな換気

- ・風を通すことでお部屋を乾燥させ、ダニが増えにくい環境にします。
- ・押し入れなども開けましょう。
- ・風が通りにくい場所は、扇風機なども利用しましょう。



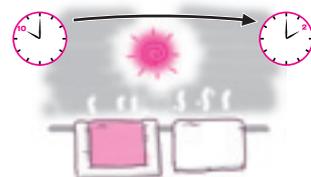
2. ていねいな掃除機がけ

- ・ダニそのものを減らすとともに、エサをなくします。
- ・畳一枚分につき1分間をめやすにかけると効果的です。
- ・ふとんなども、専用ノズルを使用して掃除機がけをすると効果的です。



3. ふとんの天日干し

- ・湿気を取り、ダニが増えにくい環境にします。
- ・晴れた日の午前10時~午後2時ごろが最適です。



こどもの安全を守るために

① シックハウス症候群に注意！

近年、保育園や学校など、こどもが生活する場で、シックハウス症候群など化学物質による健康被害が問題となっています。

家庭でも、こどもが化学物質による影響を受けないよう、注意してあげたいですね。

❗ 化学製品は安易に使わず、使用方法を守りましょう

芳香剤、防虫剤、殺虫剤、床や家具のワックスなどの化学製品からは、お部屋の空気中に化学物質が放散します。

床の洗剤やワックス、蚊取り器など、低い位置で使うものは特に要注意

こどもは大人よりも背が低いので、化学物質の発生源に、より近い位置でさらされることとなります。

❗ おもちゃ・文房具など、こどもが使うものにも注意しましょう

おもちゃに使われている塗料や、文房具のインク、香料などにも、化学物質の発生源となるものがあります。



ポイント

化学物質によるこどもへの影響

成長期のこどもは、次のような特徴があることから、化学物質による健康への影響を、大人よりも受けやすいと考えられています。

- 大人よりも体重あたりの呼吸量や食事量が多いので、空気や食物から体内に取り込む化学物質の割合も大きいこと
- 特に小学校入学前ぐらいまでは、身長や体重だけでなく神経系や内分泌系も急速に成長するため、影響が大きいと考えられること
- 好奇心が強く、いろいろなものをつかんだり口に入れたりする傾向があるので、土やおもちゃなどを通じて、直接、化学物質を体内に取り込む可能性が高いこと

② 家庭での事故に注意！

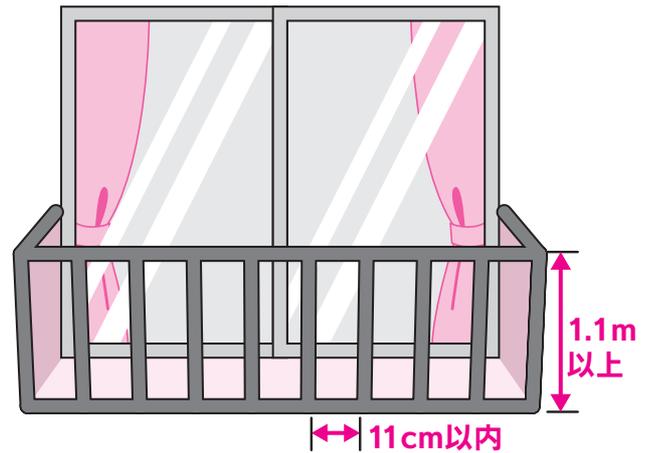
1歳から14歳までのこどもが亡くなる原因の第1位は「不慮の事故」です

！ 転落事故

★ベランダ

エアコンの室外機、ガーデニング用のトレリスやコンテナなどによじ上ったり、柵の間から出たりして、外へ転落する危険があります。

- ベランダには高さ1.1m以上、幅11cm以内の縦の柵を設けましょう。
- 台になるものは柵の側に置かないようにしましょう。



★ベビーベッド

大人がちょっと目を離したすきに転落することがあります。

赤ちゃんは日々成長しています。きのう寝返りができなくても、今日はできるようになるかもしれません。

短い時間でも、赤ちゃんから離れるときは必ずベッドに柵をしましょう。

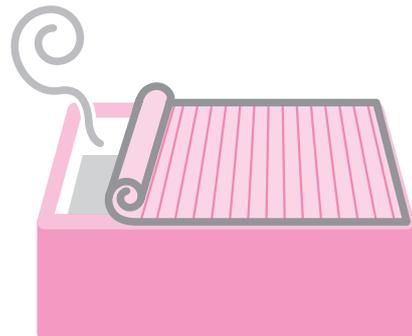


！ 水まわりの事故

浴槽や洗濯機にこどもが落ちておぼれることがあります。

こどもは、水深が数cmでも、鼻と口が水につかれればおぼれるおそれがあります。

浴槽や洗濯機に水を張っているときは、必ずフタをしましょう。



③ 気をつけましょう！ 誤飲誤食

こどもは好奇心のカタマリです

誤飲誤食が特に多いのは、生後6か月から12か月の乳幼児です。

夕方から夜にかけて、ちょうどお母さん、お父さんが忙しい時間帯に事故が多くなっています。電話や来客でその場を離れた一瞬が危険です。

食べてしまった例が一番多いのはタバコです。特に、タバコの吸い殻が水に浸されている場合、水に溶けだしたニコチンが体内に急速に吸収され、大変危険です。

- こどもが口に入れやすいものは、こどもの手の届かない所に置きましょう。
- ジュースの空き缶などをタバコの灰皿代わりにするのは絶対にやめましょう。

■食べてしまったら…



あまり心配ない



まずかかりつけの
医師へ問い合わせ



きわめて危険
すぐ診察を

口にしたもの	危険度	心配ない量	取るべき処置	
タバコ		口元にタバコの葉がついている程度なら心配ない。1/4本以上食べていると思われるときは吐かせる。	吐かせるときは、腰をかかえてうつぶせにし、逆さにして指でのどの奥を刺激する。	
ボタン電池		電池の種類を確認する。	医師の診察を受ける。レントゲンで調べか所に留まっていなければそのまま排泄されることが多い。	
乾燥剤		成分を確認する。	シリカゲル以外の成分の場合は医師に相談する。	
防虫剤		ナフタリンしょうのう	なめた程度なら水を飲ませて様子を見る。(牛乳は不可)	しょうのうは吐かせてはいけない。ナフタリンは水を飲ませた後吐かせる。かかりつけの医師に相談する。牛乳を飲ませてはいけない。
		パラジクロルベンゼン		なめた程度なら様子を見る。
漂白剤 トイレ・排水 パイプ用洗剤		とても危険。 特に塩素系漂白剤は取扱いも慎重に。	容器持参のうえ、医師の診察を受ける。それまで頻繁に牛乳・卵白などを与える。けっして吐かせてはいけない。	
石油製品 灯油、ガソリン シンナー、ベンジン		とても危険。	少しでも飲んでしまったときは、吐かせてはいけない。そのまま直ちに医師の診察を受ける。	
化粧品類		成分によって異なるが、化粧水、口紅などはあまり心配ない。マニキュア液、マニキュア除光液は毒性が高いので心配。	商品名と成分を確認のうえ、かかりつけの医師へ電話すること。マニキュア液の場合は、新鮮な空気を吸わせ、医師の診察を受ける。	

※6か月未満の乳児は、嘔吐反射が未発達なので、無理に吐かせると窒息をおこしたり、吐いたものが気管に入って肺炎をおこしたりするので危険です。

※意識障害・けいれん・吐血がある場合は、救急車を呼ぶなどして急いで医師の診察を受けてください。

④ 乳幼児の食品衛生

調乳の衛生

- ① **加温**：ミルクを作る時の湯の温度は70℃以上を保ち、沸かしてから30分以上放置しないようにしましょう。
- ② **冷却**：ミルクとお湯が混ざったら、直ちに流水を当てるか、冷水又は氷水の入った容器に入れて、授乳できる温度まで急速に冷やしましょう。
- ③ **ミルクの保存**：調乳後、2時間以内に使用しなかったミルクは捨てましょう。
- ④ **洗浄**：ミルクかすを残さないように、ほ乳瓶専用のブラシでよく洗いましょう。
- ⑤ **消毒**：熱湯（ガラス製の調乳器具の場合）、蒸気、薬剤などを使用して消毒しましょう。
- ⑥ **乾燥・保管**：清潔なふきんの上で水を切ったあと、よく乾燥させてからふた付きの容器に保管しましょう。消毒剤を使った場合はよくすすぎましょう。

乳幼児に注意が必要な食品

●ハチミツ

「**乳児ボツリヌス症**」を引き起こすことがあります。

（三日以上の便秘のあと、元気消失、哺乳力の低下、全身の脱力、呼吸困難など）



1歳未満の子には
食べさせないで！

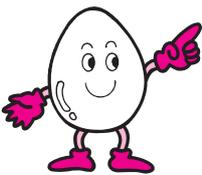
Q. 加熱すれば大丈夫？

A. 乳児ボツリヌス症を引き起こすボツリヌス菌（芽胞）は加熱しても死滅しません。

Q. 国産のものなら大丈夫？

A. 国産、外国産を問わず、ハチミツにはボツリヌス菌が含まれている可能性がありますので与えないでください。

●生肉・お刺身・生卵



サルモネラ



カンピロバクター、O-157



腸炎ビブリオ

このような食品にはもともと食中毒菌が付着していることがあります。乳幼児は消化器官や免疫機能が未発達なので、大人よりも少量の菌で発症し、重症化しやすいのです。生ものは控え、十分に加熱したものを食べさせるように心がけましょう。

⑤ 咬傷事故から子どもを守るために



鶴見区では年に十数件、犬に咬まれたという咬傷事故が発生しています。このような事故は咬んだ犬が悪いと思われがちですが、被害者側の行動に問題があることも多いのです。

動物とふれあうことは、子どもにとっても大変よい経験になります。犬と子どもが仲良くなるために、どんなことに注意したらよいでしょうか。



犬とのふれあいかた



① まず飼い主にさわってもよいか聞いてみましょう。

② 飼い主さんのOKが出たら…

- ・ワンちゃんのななめ前からゆっくり近づきましょう。
- ・手を軽く握ってワンちゃんの鼻先に下からそっと出しましょう。
- ・ワンちゃんににおいを覚えてもらいましょう。
- ・楽しげに近づいてきたらあごの下や胸のあたりから少しずつさわってあげましょう。



こんな時はさわらないで！



寝ているとき
じゃましないでね！

ごはんを食べているとき
ぼくのご飯とらないでよ！



子育て中
子どもを守らなきゃ！

留守番しているとき
おうちを守らなきゃ！



怒っているとき
そっとしておいてね！





お問い合わせ先

鶴見福祉保健センター

住まいの衛生に関すること…環境衛生係

(鶴見区役所2階 14番窓口)

TEL. 045-510-1845~1846

食品衛生・ペットに関すること…食品衛生係

(鶴見区役所2階 13番窓口)

TEL. 045-510-1842~1843



日曜・祝祭日で急病のとき

鶴見区休日急患診療所

(鶴見中央4-21-3)

TEL. 045-503-3851

10:00~15:30



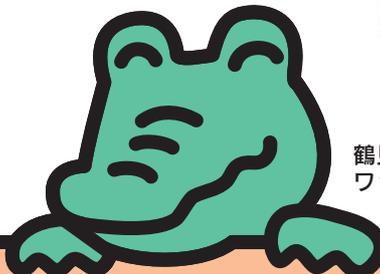
誤って家庭用品等を飲んでしまった(誤飲誤食)とき

日本中毒情報センター

TEL. 072-727-2499 (365日24時間対応)

(社)神奈川県医師会 中毒情報相談室

TEL. 045-262-4199 (365日24時間対応)



鶴見区のマスコット
ワックン

平成14年6月発行 平成19年10月改訂
横浜市鶴見福祉保健センター生活衛生課
〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央3-20-1
電話 045(510)1845 FAX 045(510)1718
横浜市広報印刷物登録第190365号
類別・分類B-QA020



古紙配合率100%再生紙を使用しています