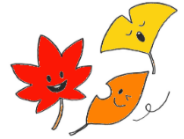




ほけんだより

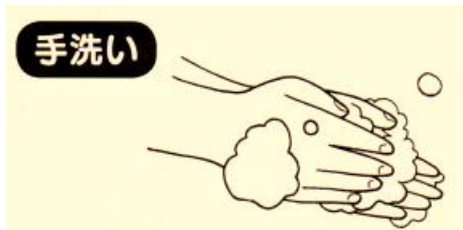
11月号



風邪が流行する季節です

かぜ&インフルエンザの予防対策を・・・

かぜ・インフルエンザの予防のために



外遊びの後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、洗います。指先や親指、手首、手のひら、手の甲、指の間などを洗い忘れないように注意しましょう。



外遊びの後や人込みに入った後などに、うがいをしましょう。初めにブクブクうがいで口の中をすすぎ、その後にガラガラうがいでのどの奥を洗います。



元気に過ごすためには規則正しい生活を送ります。十分な睡眠や、栄養バランスの良い食事、外遊びなどを心掛けましょう。



インフルエンザの流行期には人混みに出かけないようにします。出かける時は、できるお子さんはマスクをし、手洗い、うがいを心がけます。

注意しましょう！ 感染性胃腸

最近では季節を問わず発生していますが、特に秋の終わりから春先にかけて、ノロウイルスやロタウイルスによる下痢や嘔吐が流行しやすくなります。これらのウイルスによる胃腸炎は感染力が強く、予防が難しい病気です。

【症状】

潜伏期は 1～2 日です。
主な症状は嘔吐と下痢で、嘔吐だけ、下痢だけの場合もあります。そのほか、発熱、頭痛、腹痛を伴うこともあります。

【家庭でのケア】

ウイルス性の場合には特別な治療薬はない為、対症療法（水分補給や整腸剤、食事療法）になります。嘔吐直後は、胃腸を休めて、吐き気が治まってきたら、様子を見ながら経口補液などをスプーンで少量ずつ与えます。嘔吐の症状は 1～3 日程度、下痢の場合は、もう少し長く、3、4 日から 1 週間程度かかることもあるので、食事は消化が良いものにしましょう。

ノロウイルスの場合、感染力が強く、嘔吐物の処理の仕方が適切でないと感染を広げてしまうこともありますので注意しましょう。

【嘔吐物の処理の仕方】

- 吐物の処理は使い捨ての手袋を使用します。
- 嘔吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで外側から内側に向けて折り込みながら静かに拭きとります。
- 使用したペーパータオルなどは周りに触れないようにして、すぐにビニール袋に入れて密封して捨てます。
- 汚染した部分は塩素系の消毒液で消毒します。



★消毒に使える次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方（市販の漂白剤：塩素濃度約5%）

※ 次亜塩素酸ナトリウムとは、市販の塩素系漂白剤（例えばキッチンハイターなど）

消毒対象物	濃度（希釈倍率）	薄め方（希釈方法）
便や嘔吐物が付着した床など	0.1% (1,000ppm)	500ml のペットボトル 1 本の水に 10ml (原液をペットボトルのキャップ 2 杯)
衣類やトイレおもちゃなど	0.02% (200ppm)	2ℓのペットボトル 1 本の水に 10ml (原液をペットボトルのキャップ 2 杯)

* 塩素系の消毒剤を使用する場合の注意

- 衣類などを漬け置きすると色落ちする場合があります。
- 金属は錆びるため、10 分程度浸したら水拭きして下さい。また手指の消毒には使えません。