

# ほけんだより 1月

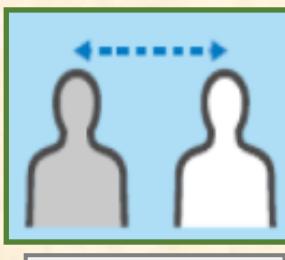
お子さん達の元気な声や笑顔と共に、新しい年がスタートしました。冬の寒さの中でも、お子さん達は元気に遊び、身体を動かしています。12月は、RSウイルス・感染性胃腸炎・溶連菌感染症・手足口病・長引く鼻水・咳の風邪などでお休みされているお子さんがいました。引き続き、お子さん達の体調変化に気をつけていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願い致します。

## 寒い時期の病気や けがに注意を

冬のトラブル、以下の点に気をつけましょう



手洗い・うがいをこまめに



感染症のリスクを回避し、人ごみを避ける



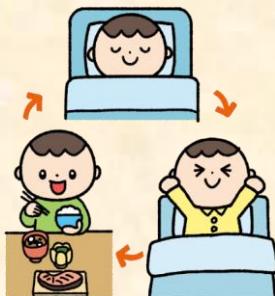
乾燥予防、加温をこまめに換気



咳工チケット



ポケットに手をいれて歩かない



早寝早起き  
規則正しい生活リズム



低温やけどに注意



こまめな保湿、  
スキンケアを

## 冬場に多い嘔吐・下痢

この時期に気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルスやロタウイルスに感染すると、嘔吐やひどい下痢が起こります。体内の水分がうばわれ脱水症状が危険です。水分補給を心がけ、安静にしましょう。

### 知っておこう 嘔吐物の処理



「ウイルス性胃腸炎」は非常に感染力が強い感染症です。ご家庭でも、二次感染予防のために、嘔吐物の処理にご留意ください。

- 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などで嘔吐物を周辺からふき取る。
- 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、嘔吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、密封して捨てる。
- 嘔吐物の付いた服は、85°C以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅やすい。