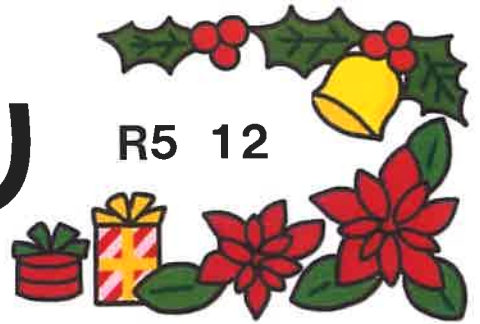




ほけんだより

R5 12



今年のカレンダーも少なくなりましたね。楽しみなクリスマスやお正月も直ぐそこです。気温が下がり空気が乾燥するこの季節は、インフルエンザをはじめとして、感染性胃腸炎などが流行りやすい季節でもあります。手洗い・うがいをきちんと行い生活リズムを守りながら楽しい時間を過ごしましょう。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



吐き気が治ったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませる



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おすすめ

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたいもの

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜 消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

糖分濃度の高い物 シロップなど

おなかのかぜ、しっかり消毒、しっかりブロック！



ウイルス性胃腸炎を起こすノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒が効きません。おう吐物や下痢のうんちが付いた衣類や床は、必ず塩素系消毒液で消毒しましょう。塩素系消毒液は、酸性の製品やアルコールなどと混ぜると、有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用してください。



しっかり準備



使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、ペーパータオルなどを用意します。消毒液は適切な濃度に薄めておきましょう。窓を開けたり、換気扇を回したりして、換気します。

きっちり消毒

ペーパータオルや雑巾で、おう吐物を取り除きます。

● 衣類は

消毒液につけて消毒するか、85℃以上の熱湯に1分間つけてから、ほかのものとは分けて洗濯します。

● おう吐物が付いた床や家具

消毒液を浸した雑巾でふき取り、その後、水ぶきします。

ごみをびったり密封



おう吐物をふいたペーパータオルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をかけてから、しっかり密封します。二重にすると安心です。可能なら、ごみは回収日まで外に保管しましょう。