



皆様あけましておめでとうございます。今年も流行してきました胃腸炎。つらいですね。…みんなで感染予防しましょう(^_^)/

ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎は、12月の中旬頃にピークとなる傾向があります。排便後や吐物の処理後にはしっかりと手洗いを行い、感染予防に努めましょう。

感染経路は…?

ウイルスが口から入り嘔吐や下痢を起こします。お腹の中で増えたウイルスは、感染者の吐物や便とともに体外に出ます。



感染者（症状が出ていない人でも）が十分に手を洗わないで調理し、その食品を介して感染が広がることがあります。感染者の吐物や便に含まれたウイルスが付着し、人から人へと感染することもあります。

発症したら…?

感染から約1～2日後に吐き気、嘔吐、腹痛などの症状が現れます。症状が続く期間は通常3日程度と短く、発熱はそれほど高くありません。（ロタウイルスの場合は高熱を伴うことが多いです。）また、感染しても症状が現れないままの人もいます。



対処法は…?

感染性胃腸炎の特効薬はなく、対症療法しかありません。そのため、嘔吐や下痢による脱水症状に気をつけ、水分と栄養を補給することが大切です。市販のOS-1には電解質が含まれており、すこしずつ摂取することにより脱水の治療ができます。症状が重い場合は、早めに受診してください。



予防法は…?

帰宅後、トイレ後、そして食事前や調理前に流水・石けんによる手洗いをしっかり行うことが大切です。

吐物や便の処置で気をつけたいこと…?

感染者の吐物や便にはウイルスが大量に含まれています。素手で触らず、使い捨て手袋やマスクなどで防御してから処理を行いましょう。

消毒方法は…?

- ・加熱消毒→85℃以上で1分以上
- ・塩素系消毒剤（市販の漂白剤）を希釈して使う※

床など汚れのついた場所は、消毒剤で拭き取りましょう。汚れた衣類などは、汚れを落とした後に洗濯機に入れるようにしましょう。

※市販の漂白剤を使った消毒剤の作り方

準備するもの

- ・500mlペットボトル
- ・台所用漂白剤 10ml
- ・水 500ml

ペットボトルのキャップで2杯分です！

ペットボトルに台所用漂白剤（キッチンハイター）を入れ、水をいっぱいになるまで入れたら完成！ぜひやってみてください。

今月の絵本

おーい みえるかい

五味太郎

よく目をこらして見てみないと気付かないことがたくさんあったりするんですね。あなたの周りにも素敵なことがあるかもしれませんよ。ほら、こんなところに・・・



おしらせ

インフルエンザや胃腸炎が流行る季節です。うがいや手洗いなどしっかりと行い、感染予防に努めましょう。今年も1年 どうぞよろしくお願ひいたします。

★今月の川柳大賞★

リンリンリン 働くママは ドッキドキ



★☆☆次回もおたのしみに★☆☆