

今年もあとわずかとなり、寒さも厳しくなってきましたが、本格的な寒さはこれからです。感染症等にかからないように体調管理をしっかりして、健康に過ごしましょう。

## ！ 気をつけて!! 感染性胃腸炎 !

### どんな病気?



ウイルスや細菌などに感染して起こる胃腸炎のことです。子どもに多いのは、ロタウイルス、ノロウイルスによる胃腸炎で、11月～3月ごろに多くみられます。

せっけんを使った手洗いや、生活リズムを整えて体力をつけることが、予防につながります。

### ここに注意!!

感染者の便や吐いたものにはウイルスが含まれ、ほかの人への感染源になるので、正しく処理することが大切です。



### 吐いたものや汚れた衣類を処理するには

- 用意するもの
- ペーパータオル (汚物をふきとる)
  - ビニール袋 (大きめ)
  - 使い捨てのビニール手袋、マスク、エプロン
  - ペットボトル (500ml、2ℓ) ●バケツ
  - タオル ●塩素系消毒剤 (市販の塩素系漂白剤)

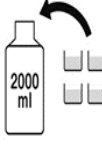
### 消毒液A (濃度0.1% / 吐いたものの処理に使用)

500mlのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯 (10ml) の塩素系漂白剤の原液を入れる。



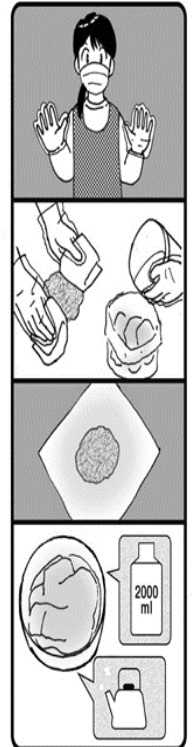
### 消毒液B (濃度0.02% / 汚れた衣類の消毒に使用)

2ℓのペットボトル1本分の水に、ペットボトルのキャップ2杯 (10ml) の塩素系漂白剤の原液を入れる。



### 吐いたものの処理方法

- ①ビニール手袋、マスク、エプロンをつけ、ペーパータオルで、汚れている部分の外側から内側に向けて静かにふき取ります。ふき取ったペーパータオル、手袋、エプロンなどは、すぐにビニール袋に入れ、消毒液Aをかけ、密封して捨てます。
  - ②ふき取った後の床とそのまわりを、消毒液Aを湿したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後、水ふきします。
- ☆塩素系漂白剤を使うので、窓を開け、じゅうぶんに換気しながら処理しましょう。



### 汚れた衣類の消毒

- ①消毒液Bに30～60分間浸す。塩素で漂白できないものは、85℃で1分以上熱湯消毒します。
- ②ほかのものと分けて、最後に洗濯します。

### 主な症状



- 吐き気・おう吐
  - 下痢・腹痛
  - 37℃台の発熱
  - おう吐や下痢に伴う脱水症状 (皮膚・くちびるの乾燥やおしっこ<sup>おしっこ</sup>の減少に注意しましょう)
- ☆感染から症状が現れるまで、1～2日間の潜伏期間があります。

### 消毒液のつくり方

※参考: 東京都感染症センターホームページ「疾患別情報: 感染性胃腸炎 (ノロウイルスを中心に)」、家庭向けパンフレット「防ごう! ノロウイルス感染」

\*\*\*\*\*

## 夏バテならぬ 冬バテ って知っていますか?

### 【主な原因】

- ① 忙しさ  
ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない
- ② 寒さ  
冷えて血行が悪くなる
- ③ 筋肉が衰える  
運動量が減るため
- ④ 日の短さ  
太陽の光をあびないことによる不調



### 【主な症状】

- ・イライラする
- ・疲れやすい
- ・寝つきが悪い
- ・肩などがこる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・免疫力が低下して、かぜなどにかりやすくなる



### 【予防・解消するには】

- ・気分転換をする
- ・からだを動かす
- ・お風呂に入って温まる
- ・からだを温める食事をする



## 今年の冬至は、12月22日です!



\*\*\*\*\*