



# すくすくだより



2022年11月号



秋も深まり木々の葉も赤や黄色に色づいてきました。また、冷たい北風に冬の到来を感じる時期になりました。さて、今月はこの時期に流行するウイルス性胃腸炎についてのお話です。主に冬場に見られる「おなかにくる風邪」と言われるもので、かかる前に予防ができる病気です。元気に生活できるように気をつけましょうね。

## 冬の胃腸風邪(ノロ・ロタウイルス)に要注意！！



### ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間を経て、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2～3週間は、便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、注意が必要です。

下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごやにんじんのすりおろしを与えたり、にんじんをお粥に混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗い、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒したり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。



### ロタウイルス

冬から春先到大流行する感染性胃腸炎で、激しい嘔吐、白くて水っぽい下痢などの症状が出ます。水分を取りたがらない、おしっこの量が少ない、または半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出た場合は、すぐに医師にかかりましょう。おもちゃの消毒や、おむつ替えの後の手洗いも、感染予防に効果的です。

また、予防のためにワクチンもありますが、接種年齢に制限があるので注意しましょう。



### 予防 & 気をつけるポイント！

#### 予防

#### ●感染予防の基本は手洗い！

特に外出先から帰った後、トイレの後、食事の前は、石鹸をよく泡立てて手と手をよくこすり合わせて洗い、最後に流水で十分すすぎましょう。

※水道のコックや蛇口も石鹸で洗うと良いです。

#### ●タオルの共有は避けましょう！

#### ●最初は水分を少しずつ摂取しましょう。

脱水予防のために少量ずつ頻回に水分補給をしましょう。水分は常温にしておくが良いです。

※柑橘類のジュースは刺激が強く、牛乳やミルクは消化が悪いため控えましょう。

#### ●腹痛が改善し、下痢や吐き気が落ち着いたら食事を開始。

最初はスープやすりおろしリンゴから始め、おかゆやうどんなど消化の良いものを食べましょう。

※脂肪の多い食事や菓子類、繊維質に富む野菜（キノコ・こんにゃく・海草）などは控えましょう。

#### 食事

#### 消毒

#### ●トイレやドアノブ、おもちゃなど多く触れる場所は消毒をしましょう！家庭では、市販の塩素系漂白剤が一般的。

※市販の漂白剤（塩素濃度約5%）の場合

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）を薄めて使用しましょう。

※必ず手袋等をして、換気をよくした環境の中で作業をしましょう。

### 11月の健診日程のお知らせ

★4か月児健診（受付 9:00～10:15）

毎週火曜日：1, 8, 15, 29日

★1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）

毎週水曜日：2, 9, 16, 30日

★3歳児健診（受付 12:45～14:00）

毎週木曜日：10, 17, 24日

【場所】保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぴ」内）

【問合せ】☎39-9160（こども保健課）

※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前に連絡ください。



豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室  
保健だより 2022年11月1日 ☎25-0528