

# すくすくだより

2012年12月号



明照保育園

早いもので、今年のカレンダーもとうとう最後の1枚になってしまいました。みなさんにとって、今年はどうな1年だったでしょうか。普段はあわただしく過ぎ去ってしまう日々だと思いますが、たまにはお子さんの成長とご家族のことなど、一年をゆっくり振り返ってみるのも良いかもしれませんね。

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。元気に健康に新しい年を迎えることができるように気をつけましょうね。

## ノロ・ロタ ウイルスに要注意！！

ノロウイルス 口ノロってなに？



	ノロウイルス	ロタウイルス
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱	嘔吐、白色の下痢、発熱 ※ノロに比べ熱が出やすく、下痢の期間が長いのが特徴
主な感染経路	①カキなどの2枚貝などを十分に加熱しないで食べた場合や調理者の不十分な手洗いなどから感染 ②患者の便や吐物に触れ、不十分な手洗いのまま触れた人の手指を通して口から入って感染	患者の便や吐物に触れ、不十分な手洗いのまま触れた人の手指を通して口から入って感染
潜伏期間	1～2日間	1～3日間(約2日)
経過	通常、3日以内で回復	通常、嘔吐は1～2日、下痢は1週間程度で回復
流行	秋から冬(11月～3月)に多発 乳幼児・学童・成人のいずれにおいても発生	冬から春(1～4月)に多発 乳幼児(5歳くらいまで)を中心に流行することが多い
治療	・ウイルスに効果のある薬はないため、症状を緩和させるための薬で治療する。 ・激しい下痢や嘔吐で急激に水分を失うため、脱水症状に気をつけることが必要。	
その他	・症状がなくなっても、約2週間程度、便からウイルスが排出されるため、症状が改善してもしばらくは注意が必要。 ・ロタウイルスワクチンを接種することで、発症や重症化を防ぐ。(10月から接種費用の助成が始まりました。)	

### 予防 & 気をつけるポイント!

#### 予防



- 感染予防の基本は手洗いとうがい!  
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!



#### 食事



- 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ので控えましょう。
- 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・海藻)などは控えましょう。

#### 消毒



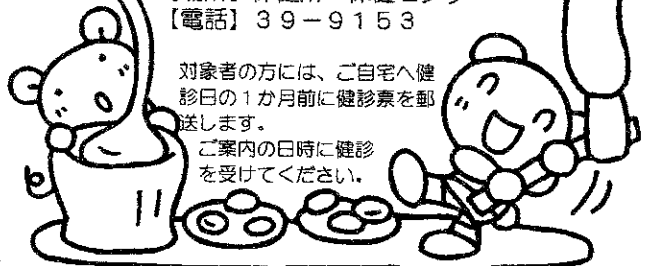
- トイレやドアノブ、おもちゃなど多く触れる場所は消毒をしましょう!
- 家庭では、市販の塩素系漂白剤が一般的。  
※市販の漂白剤(塩素濃度約5%)の場合  
500mlのペットボトル1本の水に10ml(原液をペットボトルのキャップ2杯)を薄めて使用しましょう。  
※必ず手袋等をして、換気をよくした環境の中で作業をしましょう。

### 12月の診日程のお知らせ

- ★4か月児健診(受付 9:00～10:30)  
毎週火曜日: 4・11・18・25日
- ★1歳6か月児健診(受付 12:50～14:00)  
毎週水曜日: 5・12・19・26日
- ★3歳児健診(受付 12:50～14:00)  
毎週木曜日: 6・13・20・27日

【場所】保健所・保健センター  
【電話】39-9153

対象者の方には、ご自宅へ健診日の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。



#### 林のつばき...

今年は、かなり遅い時期まで「あついなあ」と思っていたら急に冷え込み、あっという間に冬模様になってしまいました。皆さんは毎年コタツを出しますか? コタツでうたた寝...どうしてもやめられません。  
さてさてコタツと言えませんか!? 皆さんはみかんを食べる時にスジをきれいに取りますか? 毎年みかんを食べる季節にこれって話題になりませんか? なんとなく身体には良いらしいとは聞くのですが、実際もささしたの食べるのもなあと思ひ、私はきれいに取って食べてしまいます。  
ということで。今回みかんのスジは本当に身体に良いのか調べてみました。実はこのスジ、大変な効果が隠されているようです。毛細血管を強くする・ビタミンと一緒に血圧の上昇を抑える・便秘解消・がんを抑制する等々本当に良い効果が沢山あるそうです。せっかく良いことが分かったので、私はもささするけど食べてみたいと思います。

