

すくすくだより

2015年12月号

明照保育園



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、今年は何のよき年でしたか。12月は何かとあわただしいと思いますが、そんな時こそ慌てずひと呼吸おいてから行動し、無事に年末年始を迎えましょうね。

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。また、感染力が非常に強いため、二次感染予防もとても大切です。

みんなで予防！！ノロ・ロタウイルスを吹き飛ばせ

ノロウイルス 何でうつるの？

	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。	

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、石鹸を使い十分に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。こすり洗いは30秒が目安です。

※水道のコックや蛇口も石鹸で洗うと良いですよ。

◎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!(消毒後は薬剤をよく拭き取りましょう。)

◎家庭では、市販の塩素系漂白剤が一般的。アルコール消毒は効きません!!

※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(ペットボトルのキャップ2杯分)を薄めて使用しましょう。

※必ず手袋等をして、換気を良くした環境のもとで作業をしましょう。

12月の健診日程のお知らせ

- ★4か月児健診(受付 9:00～10:30)
毎週火曜日: 1・8・15・22日
- ★1歳6か月児健診(受付 12:50～14:00)
毎週水曜日: 2・9・16日
- ★3歳児健診(受付 12:50～14:00)
毎週木曜日: 3・10・17・24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。

林のつばやき...

気づけば、本格的な冬の到来です。冬と言えば・・・「鍋」!! ということで、皆さんはご家庭で何鍋をよくしますか? 鍋は本当に健康に効果的な食べ物です。寒い冬こそ暖房で体を温めるのではなく、温かい食べ物を食べて体の芯から温めることが大切です。また、なんととっても豊富な食材を沢山摂れることが魅力的です。野菜はもちろんのこと、きのこ類、肉や魚介類と何を入れても合います。それぞれの食材に、それぞれ効果があるので、体の調子に合わせて食材を替えるのも手ですね。冷え症だったらこれ、疲れている時はこの食材といったようにみなさんどんな食材が自分の体調に合うか調べてみると面白そうです。

さらに魅力的なのは、みんなでワイワイ楽しく食事ができることです。みんなで鍋を囲むと会話もはずみ、笑いも起こり、健康にいいこと間違いなしですね。