

# ほけんだより

楽しいことがいっぱいのお休みですが、今年はいくつのお客さんが日本中から伊勢にやってきました。さまざまなウイルスがお客さんとともにいってることが予想されます。

出かける機会が増えると思いますが、かぜ予防対策はいつもの年より万全にしてくださいね。

12月に入ってから、御園小では胃腸かぜがはやってきています。毎年インフルエンザ流行のまえに胃腸かぜ(感染性胃腸炎)がはやりますが、その波がやってきたようです。



外で元気にあそんでね

お手伝いしよう

生活リズムをくずさないでね。

あそんだ後にはうがい、手あらいだよ。

お部屋の空気もいれかえてね。

去年もかかったのに...

インフルエンザウイルスは毎年、少しずつモデルチェンジしてくるからよ。

変だな？元気がでない！からだのだるい！と思ったら早めからだをやすめることよ。

かしこいやつだね...

## もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性がります。

ふつうのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水から始まる場合もあります。まわりにインフルエンザの人がいる場合は体調の変化に十分に注意しましょう。



おうちの人と  
いっしょに読ん  
でね

き かんせんせい いちようえん いちよう  
**気をつけて!! 感染性胃腸炎 (胃腸かぜ)**



びょうき  
**どんな病気?**

ウイルスや細菌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、ノロウイルスが原因の胃腸炎です。1月から3月に多くみられます。  
 ていねいな手洗いと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。

しょうじょう  
**どんな症状?**

- ★吐き気、おう吐
- ★げり、腹痛
- ★微熱
- 食欲がなかったり、気分不良がある場合は、熱がなくてもようすをみてください。



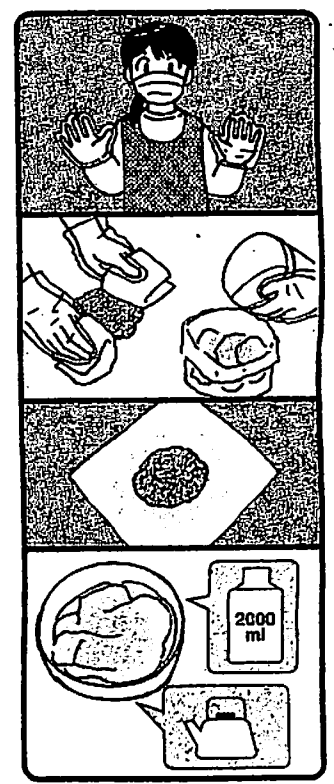
ちゅうい  
**ここに注意!**

感染性胃腸炎にかかっている子のうんちや吐いたものには、ウイルスが含まれています。ほかの人にうつさないためには、正しく処理することが大切です。

<用意するもの>  
 ペーパータオル  
 (おう吐物をふきとる)  
 ビニール袋 使い捨て手袋  
 マスク ベットボトル  
 塩素系消毒液または  
 泡で出る塩素系漂白剤

<塩素系消毒液の作り方>  
 500mlペットボトル1本分の  
 水に、ペットボトルのキャップの  
 約半分の塩素系漂白剤の原液  
 をいれる。泡で出る  
 塩素系漂白剤  
 なら5プッシュ  
 程度いれる。  
 濃度0.02%。

- <処理方法>
- \* 手袋、マスクをつける。
  - \* おう吐物の上に塩素系消毒液をかける。(泡で出るものが便利)
  - \* ペーパータオルでおう吐物をふきとる。ペーパータオル、マスク、手袋はすぐにビニール袋にいれ密封して捨てる。
  - \* ふき取った床とその周りを塩素系消毒液を浸したペーパータオルでおおい、10分ほど放置した後水ぶきをする。換気をする。
  - \* 汚れた衣服は2Lの水にキャップ2杯の塩素系消毒液に30分以上つける。
  - \* 胃腸かぜのウイルスにはアルコールは効果がありません。



漂白できないものは、熱湯に1分以上つける。