



# 1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？  
つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、  
ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願い致します。

## 感染性胃腸炎について

この時期になると、ノロウイルス、ロタウイルスなどの感染性胃腸炎が流行します。  
ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスが原因で、  
**吐き気や嘔吐、下痢、腹痛**などの症状が見られ、発熱する場合があります。  
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、  
こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので  
適切な処理をし、片付け後は、感染しないよう手洗い・うがいをきちんと行ってください。



### 適切な処理方法

- ① 窓を開けて換気をする
- ② 感染しないように、手袋・マスク・(エプロン)を着ける
- ③ そのまま吐物を拭き取るとウイルスが浮遊するので、新聞紙やペーパータオルなどを軽く湿らせ、吐物などに覆いかぶせて外から内に向けて拭き取る
- ④ 嘔吐など汚染した場所は次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等)を染み込ませ拭き、その後、水拭きする。
- ⑤ 拭き取ったペーパーなどは袋に入れて密封する。



## じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。  
ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう！



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみすぎないように気をつけましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



### 鼻水の色を見てみよう

#### 透明

気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意です。

#### 黄色～緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。  
また、透明と比べてドロツとしていするため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿して鼻水を出しやすくしましょう。