

## ノロウイルスにご注意!

これからの季節はノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が流行します。潜伏期間はおおよそ1~2日ですが、もっと短時間で症状が出る場合があります。症状は、はきけ、おうと、下痢・腹痛などです。健康な人の場合は1~3日で回復します。ノロウイルスは人の腸の中で増殖し、そのウイルスは、便やおうとした物と一緒に体の中から出てきます。下水道などを通り海に流れ込んだウイルスは、カキなどの二枚貝の中に蓄積されます。もし、ノロウイルスに汚染されたカキなどを生で食べてしまった場合、食中毒として発症することになります。

下痢をした便やはいた物をきちんと処理しなかったら、ノロウイルスはほんの少しの量でも感染してしまうため、トイレに行った後やオムツ替えで手をきちんと洗っていないと、ドアノブやタオルに付いたウイルスによって、感染を広げてしまいます。又、乾燥した便やはいた物の飛沫(ひまつ)が、空气中に舞い上がって多くの人が感染することもあります。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
サンガこども園



## インフルエンザなどのウイルスを広げないためには・・・

- ① セキやくしゃみをする時は、ティッシュで鼻や口を押さえましょう。
- ② ティッシュがなければ、服のそでを使って鼻や口を押さえましょう。
- ③ 使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ④ セキやくしゃみをした後は、石鹸と流水で手を洗いましょう。又は、アルコール入り消毒液を使いましょう。
- ⑤ セキやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう。



## 「しもやけ」対策をしていますか?

この時期、外で遊ぶと冷たい空気にさらされて手足、耳たぶ、鼻などが「しもやけ」になることがあります。水ぶくれなどができていなければ問題はありません。暖かいお湯につけてマッサージをしてあげましょう。又、日頃から手足を水にぬらさないようにして、靴下は化繊のものではなく、木綿かウールの暖かくゆったりしたものにし、お風呂に入って血流の循環を良くすることも心がけましょう。

予防するには・・・

- ① 手を洗ったらすぐに乾いたタオルで水分をふき取ってあげましょう。
- ② 湿った靴下はすぐにかえましょう。
- ③ 足首を締め付けたり、むれたりする靴下は履かせないようにしましょう。
- ④ 窮屈な靴は足の成長にも良くありません。常にお子さんの靴のサイズには気を配りましょう。
- ⑤ ビタミンの多く含む野菜や果物を多く食べるようにしましょう。



## お部屋の暖房と衣服

- ① 通常、室温が22℃、湿度が65%程度あれば、暑くも寒くもない状態です。乳幼児が自由に行動できるためには18℃あれば良いとされています。
- ② 暖房しているときは、衣服を着せすぎないよう気をつけましょう。
- ③ 室温が24~25℃にしてあるのに冬の衣服のままにいませんか。

