



# ほけんだより 1月



あけましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

## 冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア



吐き気が治まったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませる  
おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

### これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

#### お勧め

##### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

##### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

##### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

#### 避けたい物

##### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

##### パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

##### 生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

##### 糖分濃度の高い物

シロップなど

## 吐いた!

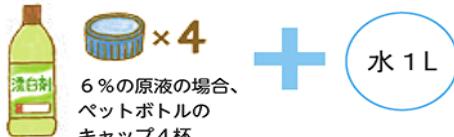
### しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

#### 1 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけてます。

#### 消毒液の作り方

##### 家庭用塩素系消毒液



#### 2 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

##### 汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



#### 3 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

#### 4 よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。