



## 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**  
消化によくない、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ます。

#### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



6%の原液の場合、  
ペットボトルの  
キャップ4杯



水 1L

#### 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。

吐いたものは、ノロウイルスなどが含まれている可能性があります。きっちり消毒して、感染を防ぎましょう。