

いよいよ寒さが本格的になり、体調を崩す児童が増えてきました。かぜなどの感染予防の基本は、「手洗い・うがい」です。引き続き、ご家庭でも習慣づけて、予防維持につとめていただきたいと思います。



## 感染性胃腸炎に注意しましょう！

例年この時期にはウイルス性の感染性胃腸炎が多くなります。特に12月から2月頃はノロウイルスを、2月から4月頃はロタウイルスを原因とする感染性胃腸炎が多くなります。



### 感染性胃腸炎とは

感染性胃腸炎とは、ウイルス、細菌などによって引き起こされ、おう吐、下痢を主な症状とする胃腸炎のことです。胃腸炎を起こすウイルス、細菌にはいろいろな種類がありますが、その中でも多くの原因になっているのがノロウイルスです。

### 流行時期

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、秋の終わり頃から冬にかけて特に多くなりますが、それ以外の季節でもみられます。

### 潜伏期間と症状

潜伏期間は1~2日で、おう吐と下痢が主な症状で、そのほか、発熱、吐き気、腹痛、頭痛などの症状がみられます。発熱はあまり高くないことが一般的です(38以下)。また、小児ではおう吐が多く、成人では下痢が多いことも特徴の一つです。

一般的には数日で症状が軽くなり、後遺症ありませんが、免疫力が弱い乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こして重症化する場合がありますので注意が必要です。

(参考：広島市感染症情報センター)

### ノロウイルス感染予防方法 ~まずは手洗い~

ノロウイルスに感染した人の便1グラム中には、1億から1兆個ものウイルスがいると言われてしています。

ノロウイルスに感染した人が便に触れた後、手洗いをしっかりとしなかったため、ノロウイルスが、その感染者が触ったものを介して、ほかの人に感染した例は多くあります。感染予防のためには、感染者はもちろん、周りの人がトイレの後や食事の前にしっかりと手洗いすることが必要です。



## 衣服の調節 ポイント

### 下着を着る

温度を保つ効果があり、からだ冷えにくくなります。



### 素材のちがう服を重ねて着る

布の編み目の大きさが違うので、空気を通しにくくなり、温かくなります。



### そでや首元がとじたものを着る

空気をにがさないなので、温かくなります。



### 3つの首を温める

3つの首（首、手首、足首）を温めると、からだ温まりやすいと言われています。



## 冬休みの過ごし方

### 規則正しい生活をしよう！

- ・早寝早起き、朝ごはんなど普段通りの生活リズムにさせましょう。
- ・テレビやゲームは時間を決めてさせましょう。



### きちんとした食生活にしよう！

冬休みにはクリスマスやお正月などイベントがたくさんあるので、食生活が乱れてしまいがちです。食べ過ぎに気をつけさせましょう。



### けが・病気に注意しよう！

- ・寒いからといって、こたつにこもりすぎると、低温やけどになる可能性があります。こもりすぎに注意させましょう。
- ・インフルエンザやノロウイルスが流行する時期です。手洗い、うがいをしっかりして、栄養と休養を十分にとらせましょう。

### けが・病気の治療をしよう！

冬休みは受診、治療のよい機会です。悪いところはきちんと治療しておきましょう。

