

ほけんだより

R6.10

館林市障がい者総合支援センター
障がい児通園事業すくすく
(担当 石山)
〒374-0055 館林市成島町 1565
TEL 0276-61-3900

朝晩涼しくなり、秋の気配を感じるようになりました。秋はスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、実りの秋…楽しみの多い季節です。しかし朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を楽しみながら、体調管理をしっかりと行ないましょう。

感染症を予防しよう！

冬は、感染症が流行しやすい季節です。低い気温と湿度は、ウイルスにとって最適な環境のため感染力が強くなります。この時期注意が必要な感染症は「インフルエンザ」と「感染性胃腸炎」です。いずれの感染症においても、感染対策は毎日の検温と健康観察、こまめな手洗いうがい、必要時のマスク着用、換気、手指消毒、規則正しい生活等です。感染症の流行しやすい季節だからこそ、さらに意識的に感染対策を行っていきましょう。

☆こまめな手洗い☆

寒いと水が冷たくて手洗いの回数が減っている人もいるかもしれません。アルコール消毒は感染性胃腸炎には効果が低いと言われています。だからこそ、こまめな手洗いが重要です。石鹸を使ってしっかり洗きましょう。

☆換気☆

暖房使用中も換気に努めましょう。廊下側と窓側を10~20cm対角に開けることにより、効果的に換気することができます。

特に意識を！！

インフルエンザ

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が異なりますが、感染力が強く、集団流行します。

症状

悪寒
頭痛



40度前後の高熱



せきの
のどの痛み



・鼻水
・下痢
・吐き気
・関節の痛み

感染性胃腸炎

原因

ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。生後半年~2歳くらいの子が多くかかる。

症状

激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。

対応

激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2~3日から1週間程度で治まる。

じょうずな手の洗いかた

しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。

1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすってつめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。

冬場に多い 嘔吐・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、嘔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、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

嘔吐・下痢のケア



イオン水や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える。

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。

下痢の時の食事のポイント☆

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

おすすめ

・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

消化が良くなり、水分補給にもなります。

× 避けたいもの

・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。

お願い☆

- 「発熱、頭痛、倦怠感、咳、鼻水、のどの痛み、関節痛、下痢」等の症状があった場合は、早めに医療機関を受診してください。また、受診結果をお知らせください。風邪症状出現時はできるだけお家でゆっくりしましょう。
- 各疾患に罹患した場合、所定の用紙の提出が必要になりますので、記入してお持ちいただきからの利用となります。
- 幼稚園・学校において学校・学級閉鎖になった場合、本人に症状等がなくても、利用を控えてください。
- ご家族が新型コロナやインフルエンザに罹患した場合、利用者様ご本人に症状がなくても、出来るだけ利用を控えていただくなど、感染拡大防止にご協力ください。