



年末年始は行事が多く、大人も子どもも生活リズムが乱れやすい時期です。

1年の大事な始まりの1月、「起床！3食！就寝！」を決まった時間で繰り返し、元気に過ごせる生活リズムを整えていきましょう。



様々な感染症が流行する冬。予防するための基本的な対策は手洗いです。手を洗う時には石鹼を使い、丁寧に洗うことが大切です。正しい手洗いを身に付け、健康で過ごせるようにしましょう！



### 感染性胃腸炎



この時期、子どもたちの間で特に流行するのが、嘔吐や下痢を引き起こす「感染性胃腸炎」です。インフルエンザとは異なり、アルコール消毒が効きにくく、たった少量のウイルスでも簡単に広がり、猛威を振るう感染症です。

#### 嘔吐

突然始まることが多く、数時間～半日程度で落ち着くことが多いです。



#### 下痢

水のような便が頻繁に排出します。ロタウイルスの場合は白っぽい便（米のとき汁のような糞）が出るのが特徴です。



#### 発熱

37°C～38°C台の熱が出ることがあります。（熱が出ない場合もあります）



### 嘔吐物の処理



- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などで嘔吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウムを薄めた消毒液を、嘔吐物があった部分にかけて10分ほど放置する。再度拭く。

※嘔吐物の付いた服は、85°C以上の熱湯に1分間付けてから洗濯する。