



月号

# 保健だより

今年も残りわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症者は全国的に減少してきていますが、まだまだ安心のできない生活が続いています。年末年始は人の移動が多くなる時期です。出来るだけ人混みを避けるようにして、手洗い・うがいを行うようにしましょう。また、ウイルスを寄せ付けない身体作りや水分補給が大切です。体調管理に気を配り、楽しいクリスマスや年末年始をお過ごしください。そして、元気に来年を迎えられるようにしましょう。

## ノロウイルス感染症

症状

潜伏期間

- ◎嘔吐 12～48時間
- ◎脱水症状
- ◎下痢

感染経路

「経口感染」「飛沫感染」「空気感染」



## ロタウイルス感染症

症状

潜伏期間

- ◎発熱 1～3日
- ◎嘔吐・吐き気
- ◎脱水症状
- ◎下痢・腹痛
- ◎白色の便

感染経路

「経口感染」「飛沫感染」「空気感染」「接触感染」

### 【おわがい】

☆嘔吐や下痢、体調不良など気になる症状のある時は、早めに医師の診断を受けて下さい。

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。

### ✕ 避けた方がいい物

**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**  
消化がよくなり、水分補給にもなります。

知っておこう

## おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 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おう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

