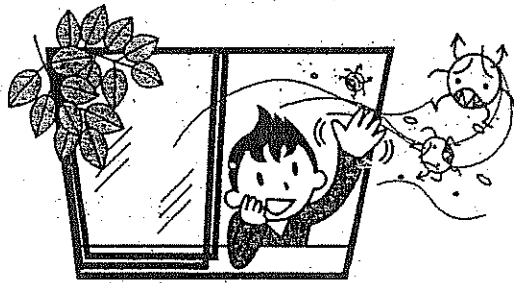


H27. 12. 1



休み時間は換気をしましょう



かぜ葉がおちて、つめたい
北風が強く季節になりました。
いよいよ冬がやってきます。
教室に“ストーブ”がはいり
ましたが、しめったへやの
中では、空気がよごれて、頭がぼんやりしたり、気分がわるく
なったりすることがあります。ときどき、まどをあけて **空気**
をいれましょう。気分もスッキリ、さわやかになりますよ。

おうちのかたへ



保健室は、かぜ症状の子どもたちで、連日、
ベッドもたりない状態です。予防には日頃から
の手洗い・うがいが大切ですが、わかってし
まったときは、「睡眠」「栄養」「保温」が
第一です。体を温かくして、十分な睡眠をとり、消化のよいものを
食べさせてください。ひどいときは、無理をさせないでください。

感染性胃腸炎

ノロウイルス等が原因でおこる 感染性胃腸炎 は、冬の季節に
多くみられます。

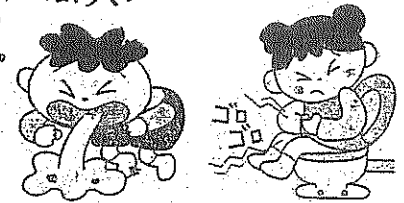
症状は 比較的軽いのですが、感染力がとても強いので、抵抗力
の弱い乳幼児や高齢者は、注意が必要です。

また、学校や施設など集団生活の場では、感染がひろがり、集団
発生をひきおこすことがあります。

ふだんから、手あらいをしっかりと、予防を心がけましょう。

なにから 感染するの？

- ノロウイルスに汚染された食品（生がき等）、飲料水。
- ノロウイルスに汚染された手や指、器具。
- 感染したヒトのふん便や 吐物。



どんな 症状になるの？

感染してから、1～2日で症状があらわれます。

はきけ・嘔吐・下痢・発熱・腹痛などで、一般的には、1～2日
で軽快します。

★ ノロウイルスは、症状がなくなっても3～7日間ほど、便の中
にでてくるので、2次感染しないように注意が必要です。

★ 感染したかなと思ったら、早めに医療機関で
受診してください。

