



保護者様

12月 保健だより

上田市立北小学校 保健室 H24.12.13



全国的に流行しているノロウイルス感染症・感染性胃腸炎ですが、現在上田市でも流行しています。感染を予防するためには、石けんで丁寧に手をあらうことと、こまめにうがいをするのが大切です。お家でもお子さんへの声かけをお願いします。

子ども達の様子を見ていると、ハンカチを持っていない子が大勢います。毎日新しいハンカチを身につけるようにしてください。

お腹のかぜにかかったと思ったら・・・

できるだけ早く病院へ行きましょう。

- * 吐いている場合は、食事は控えましょう。
- * 脱水症状を起こしやすいので、水分（ポカリスエットやアクエリアスなど）をとりましょう。
- * 下痢をしている場合は、安易に下痢止めを使用せず、医師の指示に従いましょう。
- * 吐くのがおさまってきたら、「おかゆ」から段々形のあるものにしていきましょう。



ノロウイルス感染症 家庭での注意点

家族全員こまめに手洗い

手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行なえるようにしましょう。

貝類を食べる際には特に注意を！

貝類は、内臓も一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用后すぐに熱湯消毒しましょう。

調理や配膳の際も清潔に

調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行なってください。

特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。

汚れた衣服もしっかり消毒

おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意！