



11月～12月になると「おなかのかぜ」が流行り始めます。下痢・おう吐を主な症状とするこのかぜは、ノロウイルスをはじめとする種々のウイルスが原因です。感染を広げないために、熱湯消毒等をおすすめします。



おう吐・下痢はうつります

感染経路は「経口感染」「接触感染」「飛まつ感染」で、ノロウイルスの場合、わずか0.01グラムの便から100人を感染させる威力があります。4℃の環境で、最高で40日～50日も感染力があり、消毒液（家庭用塩素系漂白剤・・・ハイター、ブリーチなど）でウイルスを除去することと、吐いたものや下痢便の処理をしたあとは、石けんで十分な手洗いが必要になります。

たかが下痢・おう吐と軽く考えてはいけません。結構激しい症状です。子どもの体力も奪い、脱水になりやすいので、食べられなくても水分はこまめにあげましょう。早めに受診をして十分な休養をとることが大切です。

おう吐や下痢が治らないうちは、外出は控え、感染を拡大させないようにしましょう。

症状がおさまり普通の便にもどり、普通のご飯（母乳・ミルク）が食べられるようになるまで、自宅で療養しましょう。

消毒液の作り方

（使い捨て手袋、マスクをしましょう）

① 水1ℓに、漂白剤（ハイター、ブリーチなど）4cc（ペットボトルのキャップ1杯弱）
⇒食器のつけおきの消毒に。
トイレの便座・ドアノブ・手すり・床などを拭くときの消毒に。

② 水1ℓに、漂白剤（ハイター、ブリーチなど）を20cc（ペットボトルのキャップ4杯）
⇒便やおう吐物が付着した床、衣類等のつけおきの消毒に。

（色のぬける衣類は85℃の熱湯で、1分以上）

※注：衣類用漂白剤（ワイドハイターなど）は『酸素系』なので効果がありません！

体温を上げて免疫力アップ

体温が高いはずの子どもの中にも35.0℃台の低体温の存在がたびたび指摘されます。低体温はさまざまな病気の引き金となっています。体温を上げるために次のようなことを心がけましょう。

大人も子どもも一緒に 免疫力アップ

- * 外で体をたくさん動かしましょう。
 - 動いて筋肉量を増やすと熱を作ってくれます。筋肉もきたえられます。
 - 毎日の入浴で新陳代謝がよくなり、リラックスすることで疲れがとれます。
 - 歩く機会を増やしましょう。
- * 睡眠を十分とりましょう。
 - 十分睡眠をとることで免疫力が高まります。
 - 睡眠中に出される成長ホルモンは、体を成長させるだけでなく、体のいたんでいるところを治してくれます。
- * 栄養バランスのよい食事をしましょう。
 - ビタミン・ミネラルは粘膜をじょうぶにし、体の調子を整えます。
 - たんぱく質は体の組織（血や筋肉・骨など）を作ります。
 - 食事を取ることによって、エネルギーを補給し、病気と闘う力を体の中に蓄えます。
 - 朝ごはんを食べて体を温めましょう。
- * 薄着の習慣をつけましょう。