



寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。インフルエンザや感染性胃腸炎も流行しやすい季節ですので十分に注意していきましょう。園でも手洗いの徹底を心掛け、おもちゃ等も清潔に保たれるようにしています。ご家庭でも、健康に過ごせるようご協力をお願いします。

**おなかの  
かぜに注意しましょう**

おう吐 下痢

急なおう吐や激しい下痢を起こすノロウイルスは、吐いた物（おう吐物）などから感染します。感染力がとても強いので、おう吐物が残っていると、乾いて飛び散り、感染が広がることもあります。おう吐物はきれいに除去し、塩素系消毒液でしっかり消毒しましょう。



ご家庭で胃腸炎やインフルエンザ等の症状のある方がいる場合は、園までお知らせください。

**冬場に多い おう吐・下痢**

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症になると危険です。子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

**おう吐・下痢のケア**



吐き気が治ったら、子ども用イオン飲料やお茶、スープなど、飲める物を少量ずつ飲ませる



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

**インフルエンザ対策はお早めに**

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

**予防のために**

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける

**かぜ予防6か条**

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！

