

ほけんだより

～11月号～



平成26年11月
うるま市役所 保育課



みなさん、こんにちは(*^_^*)!
もう、すっかり秋の気配を感じる今日この頃ですね。
今年も残すところ2か月をきりました。
今の時期は季節の変わり目で、体調を崩しやすくなります。
本格的な冬が来る前に、こどもたちと一緒にお父さん・お母さんも
生活リズムや食生活を見直し、つよい体づくりをしていきましょう♪



感染性胃腸炎が流行りはじめる時期です！

感染性胃腸炎の患者発生は、例年12月の中旬頃にピークとなる傾向があり、10月中旬以降増加傾向にあります。乳幼児は成人に比べ抵抗力が弱く、感染すると重症化する事もあるので、ノロウイルスの特徴を知り感染予防に努めましょう。

感染経路	症状
<食べ物からの感染> ●感染した人が調理などをして汚染された食品 ●ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝(牡蠣・しじみ・あさり等)	<潜伏期間> 感染から発症まで24～48時間 <主な症状> ●吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。
<人からの感染> ●患者のふん便やおう吐物からの二次感染 ●家庭や施設内などの飛沫などによる感染	●乳幼児や高齢者は、おう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。

ノロウイルス感染予防、基本は手洗いです！

ノロウイルスの感染経路は上記に示したとおりですが、ほとんどの場合感染経路となるのが「手指」です。家族全員がきちんと手を洗うことが感染予防の基本です。石けんにはノロウイルスの感染力を失わせる効果はありませんが、手の脂肪などの汚れを落とすことによりノロウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。また、アルコール消毒もあまり効果がありません。日頃からきちんとした手洗いを習慣づけましょう。

ノロウイルスによる食中毒予防・・・

台所での注意ポイントは、手洗い・加熱・調理器具の使い分け！

- きちんと手洗い
 - ・調理の前 ・加熱前の食品(生の肉や魚介類など)を取り扱ったあと
 - ・加熱せずにそのまま食べる食品(サラダ、和え物、刺身など)を調理する前
 - ・盛付け前
- しっかり加熱
 - ノロウイルスは熱に弱いので食材の中心部まで十分に加熱することが重要です。
 - 加熱できないものは流水でしっかり洗浄しましょう。
- まな板や包丁の使い分け
 - まな板や包丁は、生肉や魚介類などを取り扱うものと、生のまま食べる野菜や果物を取り扱うものと使い分けましょう。

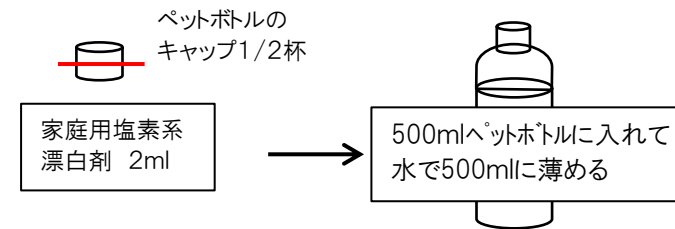
～手軽で簡単！ペットボトルを使った消毒液の作り方～

- ◆ ノロウイルスの感染力を失わせるには、加熱や次亜塩素酸ナトリウムが有効です。
- ◆ 次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。
- ◆ ここでは代表的な家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%)を使った消毒液の作り方を紹介します。

①0.02%次亜塩素酸ナトリウム液

日常の拭取り清掃、調理台や調理器具、床、ドアノブ、おもちゃ等に使用

《作り方》

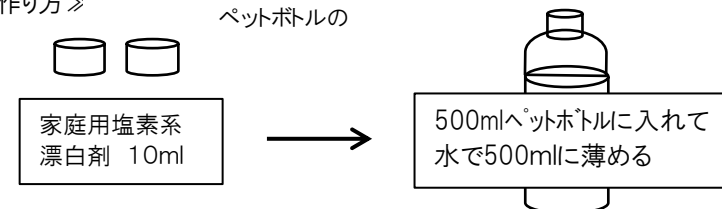


乳幼児の手の届かない場所に保管
誤飲注意！

②0.1%次亜塩素酸ナトリウム液

おう吐物や排泄物で高濃度に汚染された場所や排泄後のトイレの便座等に使用

《作り方》



注 意

- ・使用するときは、十分に換気をする
- ・有毒な塩素ガスが発生する可能性があるため、酸性のものと絶対に混ぜない
- ・皮膚に直接触れないようにビニール手袋などを使用する
- ・目に入った場合は直ちに大量の水で十分洗い流す
- ・作った消毒液は時間の経過とともに効果が減少していくため、こまめに作って使い切る

