



たんぽぽだより

平成 30 年 2 月号 No30

砂川市病児・病後児保育施設

TEL 0125-54-2278

暦のうえでは春... とはいっても北海道の 2 月は冬真っ只中ですね。風邪やインフルエンザの流行もピークを迎える時期でもあります。免疫力を高めるためにも就寝・食事・排泄などの生活リズムをお子さんと一緒にもう一度点検してみましょう！



保育室の様子

先月は、急性上気道炎・喘息性気管支炎・感染性胃腸炎・中耳炎などの（熱は36.6℃～39.2℃）利用がありました。

ノロウイルスに要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常 10 月から 2 月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる 2 次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38 度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。

予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後 1 週間～1 か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から 1 か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

冬も水分補給で風邪対策！

夏場は熱中症対策だった水分補給。けれど、寒くなり忘れがちになっていませんか？水分補給は、うがい・手洗いと同じように風邪の大事な予防対策です。風邪のウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手！水分補給で鼻やのどの粘膜を潤すことからだに浸入しづらくなるのです。又、浸入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外へ出す作用もスムーズになります。

