

けんこうの あしあと

健康は毎日の積み重ねが大切です。このコーナーでは、いつまでも健康で幸せな生活を送るために役立つ情報を紹介していきます。今月は「感染性胃腸炎」についてご紹介します。



「冬に流行、感染性胃腸炎」

胃腸炎とは、お腹にウイルスが感染した状態のことで、このウイルスのせいで下痢や軟便になったり、お腹の動きが悪いと嘔吐、お腹の動きが急に強くなり腹痛、ウイルスと戦って発熱などの症状を起こします。特に冬場はウイルス感染が多くみられ、下痢が治るまで1週間以上かかる場合もあります。感染力が強く、ロタウイルスやノロウイルス自体に効く薬はないため、子どもや高齢者は特に危険です。

薬がないので予防が重要

● 毎日の手洗いを習慣化

ウイルスなどの病原菌を家に入れないことが大切です。帰宅時は家のものに触る前に、手洗いを習慣にしましょう。



● 塩素消毒で除菌

ノロウイルスはアルコール消毒では死にません。ハイターなど塩素系消毒剤を薄めて霧吹きでの消毒が効果的です。

● タオルよりペーパータオル

手洗い後は、タオルではなく使い捨てのペーパータオルの使用が感染予防に役立ちます。



● マスクを正しく着用しよう

マスクの中にある針金を自分の鼻の形に合わせて折り曲げ、鼻の両脇の間をしっかりとふさいでください。外すときはマスクの表面を触らないように。

嘔吐物の処理で二次感染の危険

ノロウイルスやロタウイルスは感染力が強く、石けんや消毒用アルコールにも強いので、塩素系漂白剤で消毒しなければ死滅しません。特に、便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれているので、汚物処理をするときは、使い捨ての手袋やマスクを使用してください。



キッズパブリック /

♡ 田中先生のワンポイントアドバイス

10月28日に錦江町保健センターで「子育て特別講演」を行った田中先生のアドバイスをご紹介します。子どもの症状の観察ポイントと、親ができる対処法は次のとおり。

● 観察ポイント

①機嫌はいいか ②母乳は飲めているか
子供の様子を観察して、ぐったりしていたら病院へ連れて行きましょう。機嫌がよく母乳が飲めているときは、お腹を休めることが大切です。

● 親ができる対処法は次のとおり

- ①最後の嘔吐から1～2時間は絶飲食
- ②イオン飲料を少量から開始
- ③食事の開始は嘔吐が半日止まってから

町内の方
無料で
使えます



小児科オンラインの利用方法

お子様についての質問や悩みを、平日の18時～22時にLINEや電話で気軽に小児科医に相談できるサービスです。町内に在住の方なら無料で使えます。利用方法は次のとおり。

● ご利用手順

① 小児科オンラインのサイトへアクセス

右記のQRコードを読み取る



② 会員登録（初回のみ）

ページ右上の「会員登録」から画面の指示に従って会員登録

③ 合言葉を入力 合言葉=みらいづくり

④ 希望日時を選択して相談予約

日時・相談内容等を入力して予約してください。予約後、相談時の連絡先が通知されます。

かんたん
だねー

