

ほけんだより



山田小学校

令和8年1月

保健室

冬になると増えてくる

感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどのウイルスや細菌に感染して、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状がでます。



嘔吐や下痢の場合は、こまめに水分補給をして、脱水症状に気をつけるようにしてください。
また、嘔吐物や便にはウイルスなどが含まれています。家庭内で広げないために、適切な処理と処理後の手洗い、うがいが必要です。

【汚物の処理法】

□使い捨てのマスクや手袋を着用します。

□汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5~10分浸し、消毒します。

※色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸しましょう。

□汚れた場所もしっかり消毒します。

□消毒に使った手袋などはしっかり封をして処分します。

□換気をします。

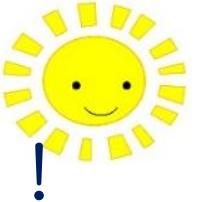
ノロウイルスの場合、一般的なアルコール消毒はあまり効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)での消毒が有効です。



アルコール消毒が有効でない分、石けんと流水による手洗いが最も大事な感染予防になります。



冬こそ意識しておひさまのひかりをあびましょう！



冬は、「さむいから…」と家の中で過ごす時間が長くなりがちですが、太陽の光を浴びないと体の中で足りなくなってしまうものがあり、注意が必要です。

不足するもの①

ビタミンD

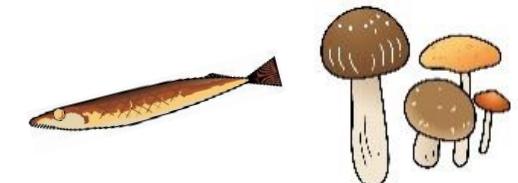
ビタミンDは、日光を浴びることで体内で作られます。カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にするという働きがあります。

不足するもの②

セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などをおさえて幸せを感じやすくなります。

※ビタミンD、セロトニンは食べものからとることもできます。



【ビタミンD】

キノコ類、魚などを食べましょう。

【セロトニン】

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます。



ビタミンDもセロトニンもとても大切！
たべものだけでは十分にとることはむずかしいため、昼間は積極的に外に出て過ごす時間を作るようにしましょう！



2026年も、
よろしくお願ひいたします。

