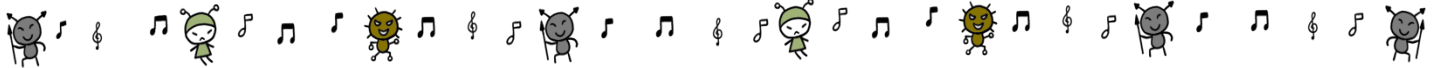


令和6年度 1月

ほけんだより

No.10 令和6年1月4日

あけましておめでとうございます。今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切に、手洗いうがいをして感染症にかからない様にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。



ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。

微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。

特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。

症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにした方がよいでしょう。

食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁等の温かい物を薄味にして出しましょう。

また、りんごや人参には整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、人参をおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。

毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。

★ なお、汚れた衣類は感性予防のため、洗わずにお返し致します。ご了承下さい。



スキンケア

室温管理・換気



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。

肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。

かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合が悪くなる子が出てきます。

設定温度は 18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。

また、11時間に1回は窓を開けて空気を入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。

加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

