

# ほけんだより 11月号



かんせんせい いちじょうえん  
**感染性胃腸炎が**

りゅうこう じき  
**流行する時期になりました**



## かんせんせい いちじょうえん ▶ 感染性胃腸炎とは？

ウイルスや細菌などの病原体の感染による胃腸炎の総称です。「ウイルス性胃腸炎」や「おなかにくるかぜ」と呼ばれることもあります。腹痛や吐き気・嘔吐などの症状がみられます。

## りゅうこう じき ▶ 流行しやすい時期は？

例年11月から6月に多く、気温の低い冬場に流行する傾向があります。特に秋から冬はノロウイルス、冬から春はロタウイルスを原因とする感染性胃腸炎が多いです。

## かんせん ▶ どうやって感染するの？

手指や食品を介し、経口感染（感染者の接触したものを口に含むなど）します。嘔吐物や便を正しく処理をすること、こまめな手洗いを心掛けることが大切です。

## よぼう ▶ 予防のためには？

手洗い・うがいが必須です！もし、嘔吐物を処理しなきゃいけない場合は、マスクの着用と換気を忘れないこと、そして、嘔吐物処理後は必ず手洗い・うがいをしましょう。アルコールは効果がないことが多いので、手洗いが重要です！



手を洗おう



うがいしましょう



換気しましょう



マスクをしよう

## ふゆ あたた ぶく 冬にむけて 温かい服をきよう！

秋も終わりに近づいて、もうすぐ冬がやってきますね。体を冷やしてしまうと、内臓（みんなが生きていくのに必要な心臓や、肺などの臓器のことです）の働きが悪くなり、かぜや感染症にかかりやすくなってしまいます。コートを着たり、長袖を着たり、タイツをはくなど、体を温められる服装をしましょう！

特に、お腹を冷やすと体全体が冷えやすくなるので、注意しましょう！

