



# かんごちゃん だより



2024年11月1日 企画編集 小山田 理恵

気温がさがり、乾燥が気になる季節となりました。朝・晩は寒くなることもあり、秋への季節の移り変わりを感じますね。今年の秋は風邪をはじめとする様々な感染症が流行しています。これからの季節、さらにノロウイルスやインフルエンザ等流行しやすくなりますので気を付けていきましょう！

## 感染性胃腸炎の流行する季節です！

ノロウイルスやロタウイルスにより腹痛や嘔吐・下痢・発熱などの症状が出現することがあります。症状が出た場合には出来るだけ早めに受診し、脱水症状に注意してこまめな水分補給をしましょう。嘔吐した場合は、嘔吐後2時間程度あけて一口ずつ様子を見ながら飲ませるようにしましょう。嘔吐が繰り返され、水分摂取が出来ない場合には、病院を受診しましょう。また吐物や便には、ウイルスが大量に含まれていますので、**ビニール袋を2重にして用意し、手袋・マスク・ガウン（100均のレインコートなどでも代用できます）**などで感染対策をしっかりと行い、処理をしましょう。片付け後は、**手洗い・うがいに加えて部屋の換気も忘れずに行いましょう。**症状が治まっても1ヶ月近く便にウイルスが排出されます。



施設内での蔓延防止のために、便や嘔吐物が付着した衣服の洗濯は行っていません。お手数をお掛け致しますが、ご家庭でのお洗濯のご協力をお願い申し上げます。

## ～吐物や便のついた衣服の消毒方法～

85℃の熱湯に1分以上つけるか塩素系漂白剤（水3ℓにハイター10ml）をうすめ30分消毒します。（色落ち注意）



消毒ができたなら洗濯機に入れてもOK



吐物や便が付いた場所の消毒も行います。（水500ml・ハイター10ml / ペットボトルキャップ2杯分）換気もお忘れなく！



大変感染力が強いので、家族間での感染もご注意ください。ノロウイルスは1メートルの高さから嘔吐すると、半径2～3メートルまで広がり、粒子は数時間漂っています。



## むしば 虫歯じゃないのに痛い！？

冷たいものを食べると口の中がしみたり、歯ブラシがあたると痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は力を入れて歯ブラシをゴシゴシと必要以上にみがいたり、歯周病、歯ぎしり、かみ合わせなどにあるといわれています。知覚過敏の方向けの歯磨き粉や歯ブラシもありますが、見えないところに虫歯や病気がかかっていることもありますので、少なくとも半年に1回は歯医者さんを受診するようにしましょう。また一日に1回は時間をかけて、ゆっくり歯みがきできるようにしましょう。



11月8日は  
いい歯の日

## ☀️ 太陽の力ってすごい ☀️

朝起きた時に、陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差しの中で、日向ぼっこをすると、「気持ちいいな～」と感じますよね。実は、その感覚は科学的にも正しいのです。太陽の光は、神経伝達物質の『セロトニン』の分泌を正常にしてくれる働きがあります。睡眠ホルモンと呼ばれる『メラトニン』をリセットする働きがあることから、不眠症の改善に役立つ効果もあるといわれています。寒くなり、家の中にもりたくなりがちですが、お休みの日でも少しの時間でも外出して陽の光を浴びるようにしましょう。1日30分以上太陽の光の下で過ごすことが出来ると理想的です。

## ～感染症予防の3原則～

- ① 感染経路の遮断【手洗い・手指消毒・マスク】
- ② 感染源の除去【人ごみを避ける】
- ③ 抵抗力を高める【十分な栄養・睡眠・適度な運動】