



# 2月 ほけんだより

R5.1.31 看護師 吉武 智美



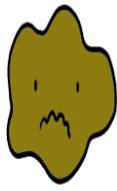
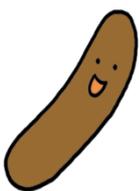
気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、「手洗い・うがい」「バランスの摂れた食事」「十分な睡眠」を心掛け、元気にこの時期を乗り越えましょう。

## うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

### よいうんちを出すために

- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう。



### バナナうんち

黄色がかかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

### ココロコうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

### 水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

### うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性、白っぽいうんちはノロウイルス、ロタウイルスなどの感染性胃腸炎の可能性がります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

## 感染性胃腸炎が流行っています。



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

### <1月の感染症状況>

- ひかり・・・風邪 2名 胃腸炎 2名  
インフルエンザ 1名
- にじ・・・風邪 1名
- そよかぜ・・・咽頭炎 1名  
胃腸炎 1名  
風邪 2名
- オレンジ・・・インフルエンザA型 1名  
風邪 2名  
流行性耳下腺炎 1名  
胃腸炎 2名

※新型コロナウイルス感染症は除いています。