



## ノロウイルスなど感染性胃腸炎に要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者の嘔吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。**感染すると**、激しい下痢や嘔吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。

**予防としては**、感染例が報告されている間は、二枚貝は加熱して食べる。また食事の際にはせっけんでよく手を洗うなどです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。感染者は症状が回復しても、その後1週間~1か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などで拭くようにしましょう。

## 汚したものの安全な処理の仕方

### 吐いた！汚した！床やトイレの消毒方法

- マスク
- 手袋
- 10-10-10タイル
- 1000ppm消毒液
- ビニール袋2枚

- 吐いた直後に10-10-10タイルをかける
- 密をあげてマスクと手袋！
- 捨てるためにビニール袋を2枚広げて重ねておく

汚れたものの捨て方は下の④を参考にしね！

### 嘔吐・下痢で汚れた衣類の洗い方

- 手袋
- マスク
- バケツかたらい
- ゴミ袋
- 200ppm消毒液
- 鍋
- 10-10-10タイル

- すぐ洗えない時はゴミ袋に入れておく。軽く絞ると病原性が落ちるよ！
- とれた汚れた10-10-10タイルで拭き取る
- たらいでしずかにはねないように洗いすすぎ。洗剤も使えばOK

ハイターで作れるよ  
水2Lに8ml  
水5Lに20ml

### 汚れたものは外側→内側にまといるように拭き取る

- まだ汚れていた①④で拭きとるね
- 拭きとった所に10-10-10タイルを消毒液をしっかりとかけ拭き取る
- 10分後に水拭きしね！
- 外側の袋に手袋やマスクを一緒に捨てね！

### 消毒する

- 漂白OKのもの
- 漂白NGのもの
- 洗濯機で洗う

使ったたりや流し場は消毒液をかけた10-10-10タイルでよくふくこと

10分後に水拭きしね

汚れたものの捨てる時は下の④を参考にしね

### 捨てられるものは丸ごと捨てる！

- 手袋
- マスク
- ビニール袋×2
- 1000ppm消毒液

2度と開かずにそのまま捨ててね！

袋を2つ開いて重ねておくよ

使用した袋やマスクももう1枚のビニール袋に入れて

### ハイターを使った消毒液作りの早見表

水500mlのペットボトルに対して

200ppm=2ml (ドアノブ/スイッチ等) **薄**

500ppm=5ml **↓**

1000ppm=10ml (吐瀉物/トイレ等) **濃**

購入して開封後3カ月以内の場合。1年後の物は1.5倍開封後3年過ぎたものは効果がないので廃棄しましょう。

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、感染症も流行する時期です。子ども達にとっては、クリスマスや年末年始とお楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。冬に向けて心も体も健やかに過ごせるよう、引き続き感染防止対策と風邪予防もしっかりと行いましょう。



今月の保健行事  
身体測定4日(月)・5日(火)

**消毒重点ポイント！**  
消毒は、コロナはアルコール  
ノロは次亜塩素酸(ハイターなど)が有効

# 体育遊びだより

Vol.08

## 発達とともになう子どもの走り方の変化

発達とともにない、子どもの走り方は変わっていきます。 ※文部科学省「基本的動作の調査」より

**パターン1** 腕を振らず、ぺたぺたした足の運び

**パターン2** 腕は振るが、バランスがとれていない

**パターン3** 十分に足を蹴り上げている

**パターン4** 肘を曲げ、大きく両腕を振る

**パターン5** 足を蹴り上げて腕を大きく振れている

はじめは、腕を振らずにぺたぺたと足だけで進む「パターン1」。「パターン2」は腕を振ってはいるものの、左右のバランスがとれていない状態です。走る経験を重ねることで、少しずつ足を蹴り上げ、大きく両腕を振ることができるようになっていきます。最終的には、腕を大きく振り、膝をしっかり伸ばしてスムーズに走る「パターン5」になるのです。最近の3~5歳の子どもたちの9割以上が、パターン1か2の走り方だそうです。たくさん走ることで走り方は変わっていきます。体育遊びでは、走り方を教えるのではなく、色々な動きの中で、走る事もたくさん経験できるように意識しています。