

あき いっきとこ さむ きせつ びょうき なか かぜ かんせんせい いちょうえん  
秋を一気に飛び越えて寒い季節になりました。これからはやる病気にお腹の風邪(感染性胃腸炎)があります。  
たいせつ  
大切なことは、かからないように気をつけることです。そして、たいちょう わる とき むり  
体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

## かん せん せい い ちょう えん ちゅう い 感染性胃腸炎に注意!



しょうじょう  
こんな症状があれば・・・あやしいかも??

はきげん・おうと

げり・ふくつう  
腹痛

37度くらいのはつねつ  
発熱



どんなふううつるのかな?

ウイルスに汚染された食べ物を食べたことによる  
しょくちゅうどく  
食中毒

ウイルスが手や口を介して  
からだ  
体の中に入る経口感染



うつらないためにはどうしたらいいの?

てあら  
手洗い・うがいをする。

とぶつ かたづ おとな  
吐物の片付けは大人にまかせる。



マスクとてぶくろをして片づけます

かんせんせい い ちょう えん てあら  
☆感染性胃腸炎にかからないために、いつ手洗いをすればいいのでしょうか?

●トイレの後 ●食事の前 石けんを使って手を洗うことが大切です。

なに ちゅうい  
☆何を注意したらいいのでしょうか?

- 吐き気がひどいとき → 水分や食べ物を控えましょう
- 吐き気がおさまってきたとき → 水分を一口ずつ、こまめにとりましょう
- 吐き気がなくなったら → 消化のよいものを少しずつ食べましょう

しょうか たもの  
消化がよい食べ物には、おかゆ、  
うどん、パンがゆなどがあります。  
にゅうせいひん ぎゅうにゅう ひか  
乳製品や牛乳は控えましょう。



## てあら ていねいな「手洗い」をしよう!



①手をぬらす



②石けんをつける



③泡をたてながら、  
手のひらをあらう



④手のこうをあらう



⑤指と指の間をあらう



⑥指先をあらう



⑦手首をあらう



⑧石けんをあらいながす



⑨きれいなハンカチでふく

かんせんせい い ちょう えん よぼう  
感染性胃腸炎の予防  
だけではなく、その他の  
びょうき よぼう  
病気予防にもとっても  
だいじ  
大事です。しっかり手  
あら  
洗いができるようになっ  
てください。