

# ほっぺん発熱



## どうして熱が出るの?

かぜやインフルエンザのウイルスが"体の中"に入ると感染すると熱が弱くウイルスをやっつけるために「体を守る反応」として体温をあげようとする。また、体温が「高くなる」とウイルスや細菌とたたかう「白血球」も活発に活動する。熱が「出た」状態は、アレルギイ反応が少い場合は「汗をかいて水分をとり、こまめに着せたり」することが大切。また、熱が「下がらないうち」に出た状態は「汗をかいて水分をとり、こまめに着せたり」することが大切。また、熱が「下がらないうち」に出た状態は「汗をかいて水分をとり、こまめに着せたり」することが大切。



# キモチワルイ...吐き気・嘔吐

冬に流行しやすい感染性胃腸炎の症状としてあげられる「吐き気・嘔吐」。病気の他にも、喉の痛み、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、衣服による締めつけなど、さまざまな原因で起こります。

もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしましましょう。そして、吐いた後は、次のような対応をとりましょう。

# ノロウイルス感染症 家庭での注意点

<p><b>家族全員こまめに手洗い</b></p> <p>手洗いは、ノロウイルス感染を予防するためには、もっとも重要な方法です。外出先から家に帰ったときや食事の前には、家族全員が、石けんを使ってしっかりと手洗いを行えるようにしましょう。</p>	<p><b>貝類を食べる際には特に注意を!</b></p> <p>貝類は、内臓と一緒に生食すると、ノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避けるほうが無難です。火を通す際には十分な加熱を心がけ、まな板や包丁は、使用後すぐに熱湯消毒しましょう。</p>
<p><b>調理や配膳の際も清潔に</b></p> <p>調理や配膳の際は、事前に石けん（液体石けんが推奨されます）を使って十分に手洗いをしてから行ってください。</p> <p>特に、調理をする人は、吐き気があったり下痢をしている場合は、必ず行ないましょう。</p>	<p><b>汚れた衣服もしっかり消毒</b></p> <p>おう吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をして、バケツやたらいなどで水洗いし、さらに塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒しましょう。※先に洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染されるので要注意!</p>

参考：国立感染症研究所 感染症情報センター (URL <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-a.html>)