



【生活リズムを見直す】

お正月明けは、夜更かしや暴飲暴食で生活リズムが乱れやすく、疲れや集中力低下を引き起こしやすくなります。

① 睡眠・起床のリズムを整える

- ・早起きと朝日を浴びる

→夜更かしをしても、できるだけ普段と同じ時間に起きて太陽の光を浴びましょう。

体内時計がリセットされます。

- ・規則正しい就寝時間

→夜更かしを避け、寝る時間もなるべく一定に保ちます。



② 食事のリズムを整える

- ・3食のリズムを整える

→量より時間を優先し、朝・昼・夜の3食を意識しましょう。

- ・胃腸を休ませる

→ごちそう続きで疲れた胃のために、腹八分目を心がけ、良く噛んでゆっくり食べます。



③ 心と体のリセット

- ・軽い運動

→散歩など無理のない範囲で体を動かすと、気分転換になり、夜の眠りも深くなります。

※「昨日より少し戻せたら OK」くらいの気持ちで焦らず習慣を取り戻していくことが大切です。

【お知らせ】

1月の0歳児健診は、1月21日（水）に行います。

【感染性胃腸炎②】

ノロウイルスによる胃腸炎が12月にピークを迎えたあと、1～3月頃にかけてロタウイルスが流行期を迎えます。ロタウイルスも消毒用アルコールでは効果が低く、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が必要となります。

◎おう吐時の処理について

おう吐してしまったときは、しっかり消毒し、ゴミは密封して捨てましょう。吐いたものにはウイルスが含まれている可能性があります。きっちり消毒して感染を防ぎましょう。

① 処理に必要なものを準備します。

市販のハイター（塩素系消毒薬）、ペーパータオル、バケツ、
雑巾（捨てられるもの）、使い捨ての手袋とマスク、ビニール袋

② 消毒液の濃度は500mlのペットボトルに10mlのハイターを入れます。 ペットボトルのキャップで8分目を2杯程度になります。

③ まず、すぐに換気をします。

④ 吐いたものをペーパータオルで覆い、消毒液を ふりかけます。



⑤ 吐いたものを外側から中心にむけてすくい取り、 すぐにビニール袋に入れます。こすり広げないように気をつけます。

⑥ 汚れた部分にペーパータオルを敷き詰め、消毒液をふりかけ10分放置します。 その後ペーパーは破棄します。

⑦ 水拭きで消毒液を拭き取ります。

⑧ 使い捨てのマスクや手袋もビニール袋に捨て二重に密閉して捨てます。

※結ぶときは固結びで空気は抜きません