

保健だより



令和5年12月11日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

師走を迎え、寒さも本格的になってきました。こうした季節には、インフルエンザや風邪などと共に感染性胃腸炎が多くなり、市内でも徐々に感染者が増えてきています。胃腸炎の多くはウイルス性で、ロタウイルスとノロウイルスです。これらのウイルスは、人から人へと感染し、吐物や便に含まれているウイルスや汚染された食品や環境（食器やドアノブ等）を触った手からも感染します。その感染力は非常に強いので、予防にはこまめな手洗いやうがいが必要です。

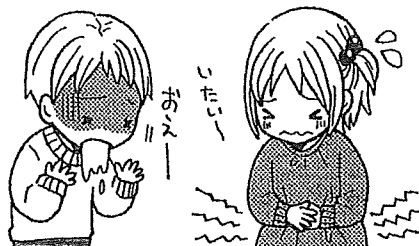
保育所は多数の乳幼児が生活をする場なので、手洗いやうがいはもちろん、おもちゃやドアノブ、扉などの手が触れる場所の消毒も行っており、感染予防を図っていますが、お子様の体調の変化（発熱、嘔吐、下痢など）によっては、感染拡大予防の為に、速やかなお迎えをお願いします。

感染性胃腸炎について、症状やケアなどをまとめましたので、参考にして下さい。

注意しよう！感染性胃腸炎

症状

潜伏期間は1～2日で、おもな症状は嘔吐と下痢です。嘔吐だけ、下痢だけの場合もあります。そのほか、発熱、頭痛、腹痛を伴うこともあります。ロタウイルスの場合は、米のとぎ汁のような白色の便が出る場合があります。



家庭でのケア

ウイルス性の場合は、特別な治療薬はないため、対症療法（水分補給や整腸剤、食事療法）を行います。嘔吐直後は、胃腸を休めて、吐き気が治まってきたら、ようすを見ながら、経口補水液などをスプーンで少量ずつ与えます。嘔吐の症状は、1～3日程度で多くの場合、治まるといわれています。下痢の場合は、もう少し長く、3～4日から1週間程度かかることもあるので、食事は消化のよいものにしましょう。

嘔吐物の処理方法

用意するもの
使い捨て用の手袋
使い捨てマスク
使い捨てエプロン
ビニール袋
ふき取り用の布や
ペーパータオル
塩素系漂白剤など

- ①手袋とマスク、エプロンをして、ペーパータオルなどで静かにふき取る。同じ面で何度もこすらないようにする。
- ②使用したペーパータオルなどはすぐにビニール袋（二重）に入れて、その中に塩素系漂白剤を入れて捨てる。
- ③嘔吐物がついた床などは、塩素系漂白剤（薄めたもの）をしみ込ませた布やペーパータオルなどで覆い、ふき取る。
- ④処理後は手袋を外し、手洗いをていねいに行う。手袋やマスクは使用済みペーパータオルなどと同じように捨てる。

家庭での処理用消毒液の作り方

500mlのペットボトルの水道水と、キャップ2杯の塩素系漂白剤を混ぜ合わせると消毒液ができます。 ※希釈したものは、その都度使いきるようにしましょう。

保護者の方へお願い

嘔吐物（下痢も含む）で汚染した衣類を、そのままお返しするのは大変心苦しいですが、保育所での二次感染を防ぐために、所内では洗濯しないように行政指導を受けていますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆◆◆12月の保健指導◆◆◆

今月は「風邪やインフルエンザ症状への対処法」について、鼻や耳の仕組みを示しながら、鼻水が出た時の処理や咳やくしゃみをする時の咳エチケットの話をしました。誤った処理を行うことにより、中耳炎や副鼻腔炎になることもあります。正しい処理の仕方を身につけて、感染症が広がらないようにしましょう。

