

保健だより



令和6年12月5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も多くなってきますので、注意が必要です。感染性胃腸炎の原因の多くはウイルス性で、主にロタウイルスとノロウイルスです。これらは、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ドアノブ等に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。

感染性胃腸炎に注意しましょう

原因・症状

ノロウイルス・ロタウイルスなどのウイルスが主な原因です。潜伏期間は1～2日程度です。

症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が見られます。発熱する場合があります。ロタウイルスによる場合は、便が白っぽくなることがあります。

家庭でのケア

下痢、嘔吐などがあるうちは、園は休みましょう。また、激しい下痢などで脱水症状にならないように水分補給を心がけましょう。

嘔吐物や便にはウイルスが含まれていますので、処理をする人は手洗いなどをきちんと行いましょう。

予防対策は



外出後、食事前などこまめに手洗い・うがいをしましょう。また、早寝早起きや栄養バランスの良い食事、外遊びなど規則正しい生活を心がけましょう。

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に、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、その都度使い切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。

*****今月の保健指導*****

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。誤った処理によっては、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。



～年末年始の急病に備えて～

年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。お子さんの急な発熱やけが等に備えて、事前にかかりつけの病院や近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことで安心です。