



# ほけんだより 12月号



令和6年12月2日  
梶原ピッコロ保育園  
看護師 桐山恭子

寒暖の差が大きくなり、風邪を引いたり体調を崩しやすい季節になってきました。現在、ウイルス性の胃腸炎が流行しています。乾燥と低い気温はウイルスが好む環境で、感染力が強まります。発熱や下痢、嘔吐などの症状が見られる場合は、症状が治まり、十分に全身状態が回復してから登園するようにお願いします。

## 感染性胃腸炎が流行っています

代表的なウイルスはノロウイルス、ロタウイルス等があります。感染力が強く、ウイルスは吐物、便から周囲(トイレ、オムツ、蛇口、ドアノブ、食器、壁、床など)に広がり、人の手を介して口から感染するので、予防には手洗いが有効です。最も大切なことは、適切に水分を取って脱水を予防すること、周囲への感染予防です。

**潜伏期間:** 1~3日程度

**症状:** 病原体により異なりますが、ノロウイルスによる胃腸炎では、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛であり、小児では嘔吐が多いです。ロタウイルスによる胃腸炎では、嘔吐、下痢、発熱が見られます。

**治療:** 特別な治療法はなく、症状に応じた対症療法が行われます。乳幼児では下痢等による脱水症状を生じる事があるので、早めに医療機関を受診することが大切です。

### 感染予防

☆吐物や便には多量のウイルスが含まれています。

☆手に付着したウイルスが口から入ることが最も多い感染経路です。

☆直接吐物や便に触れていなくても、手から手へウイルスが受け渡され感染が広がります。

☆家族みんなで、こまめにしっかり手洗いすることが何よりも重要です。

☆アルコール消毒ではウイルスは死滅しません。次亜塩素酸(ミルトンやハイター)が有効です。

☆嘔吐、下痢等の症状が治まっても、2~3週間は便にウイルスが排出されます。

下痢が続いている間は感染予防処置、こまめな手洗いを継続してください。

**吐いた!** しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

#### ① 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾(捨てられるもの)を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

#### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



×4  
6%の原液の場合、ペットボトルのキャップ4杯



水1L

#### ② 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

#### 汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



#### ③ 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を漬した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

#### ④ よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗きましょう。

嘔吐、下痢等の症状が治まり、24時間経過したら登園可能です。

### 歯科健診

12月12日(木)

※医師に聞いておきたいことなどがあれば、お知らせください。

※また、当日はできる限り、お休みがないようにお願いします。

※磨き残しがないように、必ず歯磨きを済ませての登園をお願いします。