

ほけんだより

令和6年1月
みどり保育所

1月に入り、寒い日が続いていますね。

保育所では、感染性胃腸炎に感染する子どもさんが増えています。


今回は、胃腸炎と、その対処法について、お知らせします。

※一般的には、夏季には細菌性胃腸炎が、冬から春にかけては、ウイルス性胃腸炎が多く発生します。

※細菌性では、カンジダ菌・サルモネラ菌・ウェルシュ菌・病原性大腸炎・黄色ブドウ球菌などが原因となり、

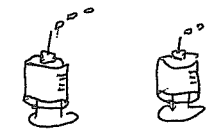
ウイルス性では、ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルスなどが原因となります。

☑ その中でも、ノロウイルス・ロタウイルスの症状をお知らせします。

	ノロウイルス感染症	ロタウイルス感染症
原因	ノロウイルス 二枚貝(生かきなど)や、ウイルスの付着した野菜などから感染することもある	ロタウイルス
感染経路	吐物や、便に含まれていたウイルスが手につけていて、その手が触った他の人の手や、ドアノブや、物を介して、口にウイルスが入ることから感染する。	
潜伏期	1~2日	1~3日
症状	<ul style="list-style-type: none"> 年齢に関係なく感染する 突然の嘔吐から始発、水っぽい下痢や、腹痛 発熱することもある たいてい3~4日で治る 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもに多く感染・発症する。 発熱、嘔吐 白色・黄白色の白っぽい下痢 便の回数も多い 激しい嘔吐、下痢から、脱水症状や、けいれんを起すことがある 後々、心算にされることのないけいれんだが、受診した方がよい
治療	<ul style="list-style-type: none"> 抗ウイルス薬はない 脱水がみられたら、早目に受診する <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>脱水の目安</p> <ul style="list-style-type: none"> ぐったりしている 口唇が乾いている おしこの回数も、量が減った </div>  </div> <ul style="list-style-type: none"> 症状が落ちついてからも、体からはウイルスが2~3週間程度は排泄されているので、便やおムツの取り扱いには注意する 空気中に浮遊しているウイルスは、3~4週間生きていますので、二次感染を起すことがある 	

☝ 予防接種

・ロタウイルス感染症には、予防接種があります。
生後6週から始めますが、副反応もあるので、かかりつけ医と相談のうえ、受けましょう。



☝ 予防法

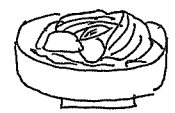
- ・外から帰ったら、うがいをする。
- ・手洗いをする (外出から帰った時、調理を行う前、食事の前、トイレの後) (おむつ交換の後、汚物を処理した後)
- ・時々、部屋の換気をする
- ・タオルの共有をしない
- ・料理時、食品の中心温度が85度以上で90秒以上加熱して食べる
- ・ふたんから掃除をして、ホコリを取り除いておく。
(ウイルスは空気中を浮遊し、ホコリなどにとどまり、3~4週間生きています)
- ・定期的に「ドアノブ」など人の手が触れやすい部分を消毒液で拭く。



☝ お腹の調子が悪い時の食べ物

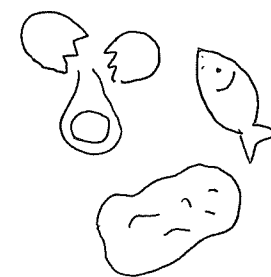
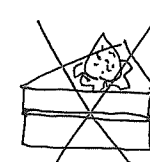
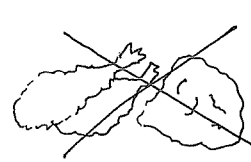
・嘔吐した時

- ・無理に食べさせず、まずは脱水を起ささないよう水分補給を心がける。
- ・吐いた後は、数時間様子を見てから、スプーンで少しずつ水分(湯かまし、番茶)を与え、15分経て吐かなければ、また少し小刻みに与え、吐かなくなったら徐々に量を増やす。
- ・様子を見ながら、母乳、ミルク、イオン飲料とすすめていく。
- ・体温程度に温めたお粥、おかゆ、野菜スープなどもよい。
- ・胃が弱っている時なので、消化のよい米、うどん、豆ふ、柔らかく煮た野菜などがおすすめ。
- ・食事の1回量を減らし、小刻みに食べるのもよい。



・下痢をした時

- ・冷たいもの、油っこい物、乳飲料、甘味の強いものを避け、便の状態と同様の硬さの物をすすめていく。
- 例えは
 - 水様の時は …… お粥、野菜スープ、りんごのすりおろし など
 - ドロドロの時は …… 野菜の煮つぶし、パン粉、おかゆ、バナナのつぶし など
- そして
 - おかゆ、うどん、白身魚、CP、とり肉 などと加えていく。



消毒方法

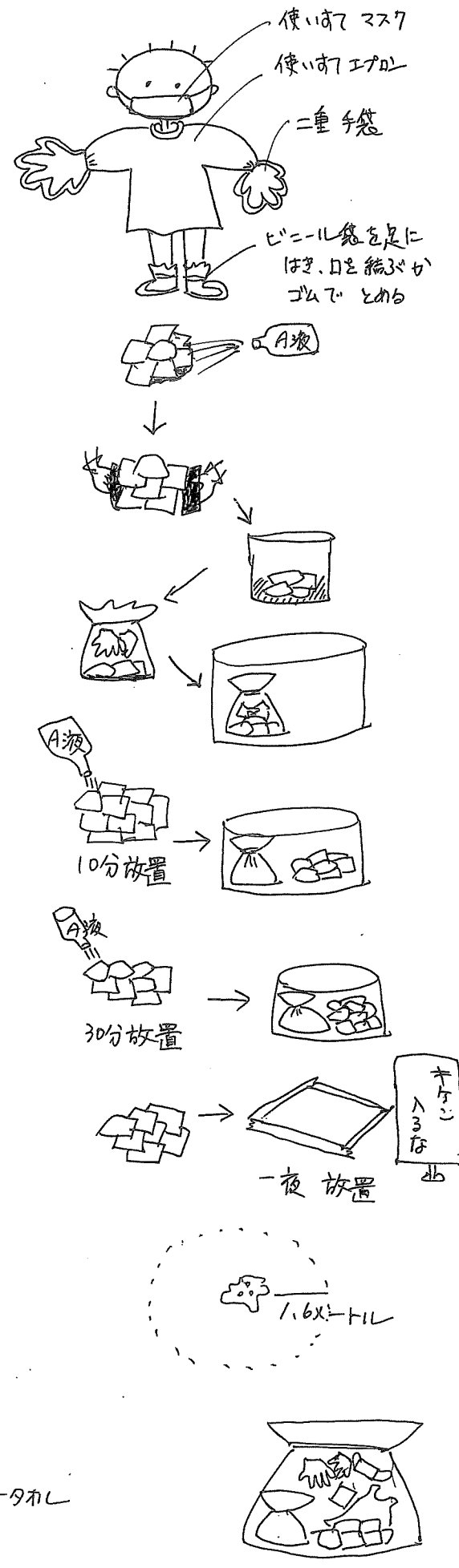
1. 窓を開ける
周りに人がいれば、遠ざける

2. 片付ける人は、身仕度を整える

3. 消毒をする

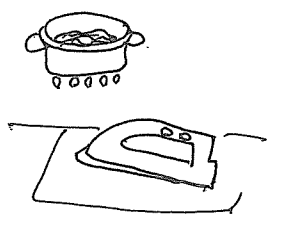
汚れた床は

- ① 汚物をペーパータオルでおおい、消毒液(A液)をかける
- ② これを、厚紙(牛乳パックの紙など)を用いて、周囲から汚物を包み込みにようにぬぐい取る
- ③ これを、消毒液(A液)を少し入れたビニール袋に入れる
- ④ 外側の手袋をはき、ビニール袋に入れ、口をしめる。これ、更に大きな袋に入れる
- ⑤ 汚物を取り除いた後を、ペーパータオルでおおい、消毒液(A液)を注いで10分放置し、その後、取り除き大きなビニール袋に入れる。
- ⑥ 更に、床面にペーパータオルでおおい、消毒液(A液)を注いで、30分後に取り除き、大きな袋に入れる
- ⑦ 汚物の中心から、半径2mを汚れた場所とし、消毒液(A液)を浸したきれいなペーパータオルでおおう。その上を、捨てたビニールシートでおおい、縁をテープで止め、一夜放置する
(85センチの高さで嘔吐した時は、半径1.6メートル位、とび散ります。広範囲に消毒しましょう)
- ⑧ マスク、エプロン、手袋、足のビニール袋を取って大きな袋に入れ、封をしてする。
- ⑨ 翌朝、おあついたビニールシートとペーパータオルを取り、する。その上を、水拭きする。
—— 亦痕れ様でした。——



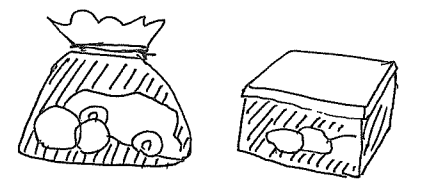
汚れた衣類・シーツは

- ① 付着した吐物や便を洗い流す。
・ A液消毒液に、衣類等を30分浸す(色落ちするおとがあるため、端で試してみましょう)その後、水洗いをし、他の物とは別に洗濯する。
・ 又は、鍋で、熱湯消毒する(85度以上で90秒以上煮る)
・ アイロンをあてる(85度以上で90秒以上)これを実現するには、2分程度かかるので、長めにあてる。



汚れたおもちゃは

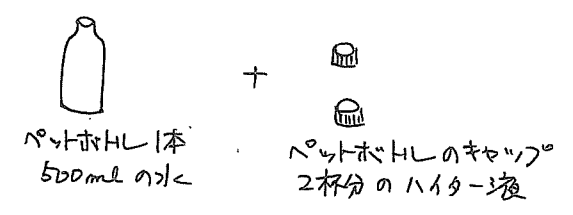
- ぬめりもよい物は、
- ・ 大きなビニール袋、タッパーなどに、消毒液(A液)を入れ、汚物を洗ったおもちゃを入れる
- ・ 空気を抜いて封をして30分放置し、水洗いをする



消毒液の作り方

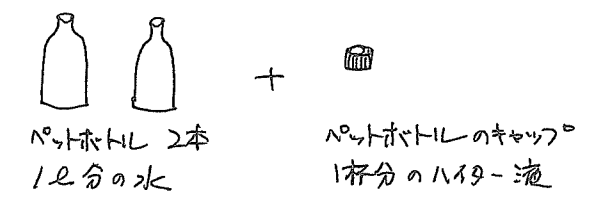
アルコール液は効果がないので、ハイター液を使いましょう。
(次亜塩素酸液 濃度 5~6%)

A液



直接、汚れた部分の消毒に使います。

B液



よく手の触れるドアノブ、手すり、トイレの水栓レバー、便座、水道栓などの消毒に、拭いて10分後に水拭きをする



いつも、元気が一番ですね。