



ほけんだより 12月号



令和5年12月1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、咳や鼻水が出て、風邪をひいたり体調を崩しやすい季節になってきました。冬は感染症やウイルス性の胃腸炎が流行します。乾燥と低い気温はウイルスが好む環境で、感染力が強まりやすくなります。体の水分が不足していると免疫力の低下に繋がり、喉や鼻の粘膜が乾燥すると、感染に対する防御反応が弱まってしまいます。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。

ウイルス性胃腸炎

代表的なウイルスとして、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどがあります。いずれも感染力が強く、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、ヒト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。もっとも大切なことは、適切に水分をとって脱水を予防すること、周囲への感染予防です。

ロタウイルス

ロタウイルスは11月頃から増加し、3～5月に特に流行します。乳幼児に発症しやすく激しい下痢から脱水症を来たしやすく、約半数に38℃以上の発熱がみられ3日以上続くこともあります。
●潜伏期間1～3日 ●症状 嘔吐、下痢(白っぽい便)

ノロウイルス

ノロウイルスは毎年11月から3月にかけて流行します。大人も罹患し、重症になると脱水症を来すことがあるので注意が必要です。乾燥した吐物から空中に舞ったウイルスを吸い込んで感染することもあります。症状がなくなった後も、3～7日くらい、長い場合は1か月ほど便にウイルスが排出します。感染しても免疫ができないので、何度もかかる可能性があり、特効薬やワクチンはありません。
●潜伏期間1～3日 ●症状 突然の吐き気、嘔吐、下痢

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もっと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泄されます。
- 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。

お家ケアのポイント

☆嘔吐後は1～2時間お腹を休めて、最初はスプーン1杯から水分摂取を開始し、15～30分の間隔をあげながら徐々に量を増やしていきます。

☆飲み物は糖分と塩分がバランスよく含まれていることが重要です。(OS-1、アクアライト等)

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(捨てるもの)を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。
 - 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。
 - 3 消毒した後、水ぶきする**
吐いたもので汚れたところを、消毒液を濡した布で外側から中心に向かってふき取り、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、手をよく洗います。
- 消毒液の作り方**
家庭用塩素系消毒薬 4 + 水 1L
6%の原液の場合、ペットボトルのキャップ4杯
- 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。

1	コロコロ便		硬くコロコロした便 兔糞状
2	硬便		硬い、ソーセージ状
3	やや硬い便		表面にひび割れあり ソーセージ状
4	普通便		表面が滑らかで柔らかい バナナ状
5	やや軟便		柔らかい半円形状の便
6	泥状便		境界がぼけて不定形 泥のような便
7	水様便		水様 固形物を含まない

嘔吐、下痢等の症状が治まり、24時間過ぎたら登園可能です。

下痢とはどんな便か左記の表を参考にしてください。

※赤枠2つが下痢!

12月の保健行事:12/14(木)歯科検診