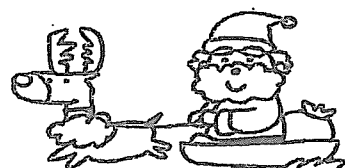


# 保健だより



令和元年12月16日  
乃木保育所

師走に入り慌ただしい日々が続いておりますが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。

冬場には様々な感染症が流行し、その代表がインフルエンザや風邪などの呼吸器感染症と、いわゆる「おなかの風邪」の感染性胃腸炎です。この感染性胃腸炎の大半がウイルス性であり、その中でも、ロタウイルスとノロウイルスが多くなります。これらは、非常に感染力が強いため、予防にはこまめな手洗いやうがいをすることが大切です。

主な症状は嘔吐・下痢・腹痛・発熱ですが、病状によってはすべての症状が発現するとは限りません。感染経路は、嘔吐物や便に触れることによる接触感染なので、処理を行う時は十分に注意することが大切です。

全国的にインフルエンザが流行していますが、当所でもインフルエンザで欠席する子ども達が増えてきてきました。

保育所は多数の乳幼児が集団で生活をする場なので、手洗い、うがいはもちろん、子ども達が使うおもちゃや触れる場所の消毒を行っています。体調の変化（発熱、嘔吐、下痢など）によっては、感染拡大予防のために、お子様のお迎えをお願いさせていただきますので速やかなお迎えにご協力下さい。

子ども達が元気に一年の締めくくりを迎えられるように、気を引き締めていきたいと思っております。

下記に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ください。

## 注意しよう！ 感染性胃腸炎

### 原因・症状

ノロウイルス・ロタウイルスなどのウイルスがおもな原因です。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。発熱する場合もあります。ロタウイルスによる場合は、便が白っぽくなる場合があります。

### 家庭でのケア

下痢、嘔吐などがあるうちは、園を休ませましょう。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、早起き早寝や栄養バランスのよい食事、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すと消毒液ができます。

### 保護者の方へお願い

嘔吐物（下痢も同様です）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」について話をしました。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について、鼻や耳の仕組みを示しながら説明をしました。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。

風邪やインフルエンザなどの予防には、手洗いやうがいの励行が大切です。しかし、感染してしまったら、咳エチケットを心がけて感染を拡げない行動ができるように、幼児期から身につけて欲しいと思います。