

ほけんだより



平成 30 年 2 月
こでまり保育園
～第 11 号～

気温が低く乾燥した日が続いています。2月に入り、暦の上では春を迎える時期とされていますが、一般的には1月下旬から2月上旬にかけてもっとも寒くなると言われています。インフルエンザも A 型、B 型ともにまだまだ流行っています。冬場の感染症を予防するために、手洗いうがいをしっかり行い、規則正しい生活を心がけていきましょう。

ウイルス性胃腸炎について

●ノロウイルス感染症とは？

乳幼児から高齢者まで幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こす、ウイルス性の感染症。

主に冬場に多発し、11月頃から流行がはじまり12～2月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。

発症後、通常であれば1～2日程度で症状は治まります。潜伏期間は12～48時間で、発熱、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐の症状を引き起こします。

《ノロウイルスの特徴》

- * アルコール消毒剤や熱に対する抵抗力がある。
- * 感染力が非常に強い。
- * 一度かかっても、何度も感染する。

●ロタウイルス感染症とは？

乳幼児をはじめ子どもに多い急性胃腸炎を引き起こす感染症で、2～3月にかけて最も多く発生します。

他のウイルス性胃腸炎にくらべて下痢や嘔吐の症状がはげしいことが多く、入院が必要となる小児急性胃腸炎の原因のうち50%を占めるとされています。

大人にも感染しますが、軽症ですんだり発症しなかったりする場合が多いようです。潜伏期間は1～3日で、主な症状は激しい嘔吐や下痢、39℃以上の発熱です。便の色が白色になることがあり、大量の水様性の下痢が出ることから脱水に陥りやすく注意が必要です。

発症後、通常であれば、2～7日程度で症状は治まります。

《ロタウイルスの特徴》

- * アルコール消毒剤や高温に対する抵抗力がある。
- * 感染力が強い。
- * 再び感染することもあるが、二度目は重傷ではない。



知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けたたい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。