



# 12月 ほけんだより

令和6年  
筑後保育所  
12月1日発行



今年も残り1ヶ月を切りました。子どもたちにとってこの1年はどんな1年になったのでしょうか。保育所の様々な行事を通して、子どもたちは一回りも二回りも大きく成長したように感じます。これから年末にかけてクリスマスなど楽しいことがありますので、体調管理には十分気をつけて過ごしましょう。



## 冬に多いウイルス性胃腸炎について知ろう

ウイルス性胃腸炎は、ウイルスが胃腸に入り込んで、胃腸の働きを悪くするために、急に吐き出したり、下痢をしたりします。ロタウイルス、ノロウイルスなどが有名です。



**症状** 突然の嘔吐で始まり、ムカムカが続きます。何回も嘔吐を繰り返すことが多いのですが、2-3日続くこともあります。嘔吐に続いて下痢がみられることが多く、3日~1週間くらい続きます。

**感染経路** ①人から人への感染:感染者の嘔吐物や便を触った手やその手で触れたものを介して口に入り感染します。②汚染された水や食品からの感染:食品は貝類が多く、汚染された二枚貝を生や加熱が不十分なまま食べることで感染します。

**どうして嘔吐する** ウイルスの作用で胃腸の働き(消化吸収能力)が悪くなる(低下する)ため、一回に飲んだり食べたりする量が、消化吸収能力を超えてしまうからです。食べ物や飲み物が入ると、嘔吐や下痢をしたりします。

**嘔吐した時の水分補給** 嘔吐した直後は飲んだり食べたりせず胃腸を休め、寝かせてあげましょう。吐き気がなくなれば、1回5cc程度の量を10分から15分間隔で水分補給しましょう。

**嘔吐した時の食事** 水分を飲んでも吐かなくなれば、お米(お粥)、パン、うどんなどの穀類から始めましょう。穀類は体のエネルギーとなり疲れやだるさを取ります。お肉・野菜は少し経ってから始めましょう。

胃腸の働きは100%までには回復していませんから、少量ずつ始めましょう。

**感染予防のポイント** 症状がある間の入浴はシャワーのみにするか、最後に浴槽に入るようにしましょう。

- ① 手洗い:石けんを使って、流水で手をしっかりと洗う・手洗い後のタオルは共有せず、個人用タオルかペーパータオルを使用する。
- ② 食中毒の予防:牡蠣などの二枚貝は、中心部まで十分に加熱する。野菜・果物などの生鮮食品は、水道水で十分に洗う。
- ③ 嘔吐物や便の処理:感染している人の嘔吐物、便から感染します。嘔吐物が乾燥するとウイルスが容易に空中に漂い、その飛沫をわずかでも吸い込むことで感染するため、嘔吐物を処理する際は次の3原則を守りましょう①素早く処理する②乾燥させない③消毒する(次亜塩素酸ナトリウム)  
消毒液の作り方:ハイター10ml+水500mlです

### 吐いたものの処理方法

- ① 窓を開けて、使い捨ての手袋とマスクを着用し、吐いたものを新聞紙やペーパータオルなどで覆い、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液をつくりおう吐物にかけます。
- ② 1分置いてからきれいにふき取り、ビニール袋を2重にして手袋と一緒に処分します。
- ③ 新しい手袋に変えて、消毒液を浸した新聞紙やペーパータオルで10分間消毒した後、きれいに水拭きします。

