



# 保健安全だより 12月号

伊文保育園







インフルエンザが流行するようになりました。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が違います。さらに、冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。感染力が強いので、手洗いを心がけ罹患しないように気をつけましょう。また十分な栄養、睡眠をとり体調を整えて、風邪に負けない体をつくりましょう。

## 子どもの

## 感染性胃腸炎



	 ノロウイルス	 ロタウイルス
流行時期	11月から2月ごろがピーク	3月から5月にかけて増加
注意すべき年齢	年齢問わず、かかります。特に子どもやお年寄りには注意！	0～6歳の乳幼児期がかかりやすく、 <b>重症化しやすいです。</b>
おもな症状	多くは突然の嘔吐から始まります。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が主な症状。発熱は軽度。 	 水のような白い便の下痢や、嘔吐を繰り返すのが特徴。他に発熱、腹部の不快感、腹痛など。

### 感染性胃腸炎ウイルスの処理方法



ウイルスが含まれているおう吐物や便は、感染性胃腸炎の感染源！適切な処理が大切です。

- ①使い捨てのエプロン、マスク、手袋を着用。
- ②汚物が乾かないうちに、ペーパータオル等で静かに拭き取りましょう。
- ③汚れた場所を、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き取ります。
- ④それから丁寧に水拭きしてください。
- ⑤最後は、汚物や手袋などを全部ビニール袋に入れて次亜塩素酸ナトリウムに浸し、密閉して廃棄です。

※手を2度洗いすることもお忘れなく！



感染性胃腸炎ウイルスはとても感染力が強く、毎年保育園で流行します。保育園での集団感染防止のためにも、登園は嘔吐、下痢の症状がなくなってからとなります。ご理解、ご協力よろしくお願ひします。

水分補給を心がけ、回復を待ちます。下痢止めは医師の指示のもと使います。



### ～胃腸炎の時の食事～

#### ◎おすすめ

- ・リンゴジュースやリンゴのすりおろし
- ・おかゆ
- ・柔らかく煮た野菜スープ など

#### ×避けた方が良いもの

- ・柑橘系(オレンジ、グレープフルーツ)ジュース
- ・乳製品
- ・油っこいもの



### 寒い日の戸外遊びについて

寒くても、子どもは風の子！登園時は寒くても、日中暖かくなり汗をかいている子もいます。

肌着をきちんと着ることで温かく、また汗を吸うので冷えてしまうことも防ぐことができます。調整がしやすい服装で登園してください。

※フードのついた服は、遊具に引っかかり、首が締まる事故も起きていますので、注意が必要です。

