

# ほけんだより 2月



2022(R4)年 2月 1日  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 奥野ゆきえ

先月、当園では感染性胃腸炎が流行しました。「コロナ禍、アルコール消毒しているのになぜ？」と思われる方も多いと思います。実は、ウイルスの脂質膜の有無が関係しているそうです。脂質膜のあるコロナやインフルエンザにはアルコールが効きますが、脂質膜のないノロウイルスやロタウイルスにはアルコールが効きません。感染予防の基本である『手洗い』は、とても重要です。アルコール消毒のみに頼らず、石鹸での手洗いを、しっかり行いましょう。



## 【感染性胃腸炎・流行性嘔吐下痢症】

ウイルスや細菌などによって起こる消化管感染症の総称で、ウイルス性は人から人への感染力が強い。  
※ 流行しやすいウイルス性感染症の比較

	ノロウイルス感染症	ロタウイルス感染症
流行時期	一年中だが、特に秋～冬に流行	2月～4月に流行し、乳幼児に多い
感染様式	経口感染（カキなどの二枚貝の生食） 接触・飛沫感染（人から人）・空気感染	接触・経口・飛沫感染 一部、空気感染
潜伏期間	12～48時間（半日～2日間）	24～72時間（1～3日間）
症状	嘔吐・下痢・腹痛・時に発熱を伴う 1～2日で治癒	白色水様性下痢・嘔吐・発熱・脱水 約一週間続く（ノロより症状が強い）
特徴	半径2mまでウイルスが飛散・浮遊 下痢が治まってから約1週間～1ヶ月、ウイルスが排出される	乾燥した状態で約10日生存 下痢が治まってから約1週間、ウイルスが排出される
予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事前やトイレの後などは、必ず石鹸と流水で手を洗う</li> <li>・加熱の必要な食品は、中心部までしっかり加熱（85℃で1分間以上で殺菌）する</li> <li>・下痢や嘔吐などの症状がある人は、食品を直接取り扱う作業はしない</li> <li>・便・吐物処理には、家庭用塩素系消毒薬（キッチンハイターなど）が有効</li> </ul>	

※塩素系漂白剤（次亜塩素酸Na）は、製品の説明書きをよく読んでご使用下さい。

## 【発熱時のケアポイント】

熱は体の防御反応で、体内にウイルスが侵入すると、体温を上げてそれらの増殖を抑え体を守ろうとします。また、子どもの脳は体温調節中枢が未熟なため、暑い環境におかれたり、厚着をただけで体温が上昇します。心配な熱かどうか、熱以外の症状の有無・食欲・機嫌など全身の状態を十分に観察することが大切です。

解熱剤は、一時しのぎなので、体温が38.5℃以上で辛そうな時に使用！



- ① 熱がこもらないように、衣類や掛物で調節！  
→手足が冷たく寒気がする時は保温し、汗をかき始めたら薄着にして室内調節。
- ② 脱水にならないように、水分をこまめに摂取！  
→水分は、湯冷まし・麦茶・果汁・イオン飲料（例OS-1）など。
- ③ 食事は無理せず、消化の良い物を！  
→食欲のない時は、果汁やゼリーなど。食欲のある時は、普段通りで消化の良い物。
- ④ こまめに汗を拭き、着替えを！  
→綿素材の衣類を選ぶ。
- ⑤ 朝、熱が下がっても油断禁物！  
→子どもの熱は、夕方から夜にかけて出やすい傾向にあるため、解熱後24時間は要注意。