

ほけんだより 2 月



2025(R7)年 2 月 4 日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。全国的に、感染性胃腸炎が流行しており、当園でも下痢や嘔吐の症状でお休みする子どもが増えてきました。免疫のない乳幼児は、発症しやすく重症化することがあります。手洗い・うがいを励行し、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

【感染性胃腸炎に気をつけましょう】

感染性胃腸炎は多種多様な原因による症候群です。冬の時期はノロウイルスやロタウイルスが原因になることが多いです。

潜伏期間：ノロウイルスは 12～48 時間(半日～2 日間)、ロタウイルスは 24～72 時間(1～3 日間)

感染経路：経口感染(ノロウイルスの場合はカキなどの二枚貝)、接触感染、飛沫感染、空気感染

※吐物や便からの二次感染には十分に注意必要！

症 状：嘔吐・下痢・腹痛・時に発熱を伴う(ロタウイルスの場合は便が白くなることがある)

予防方法：石鹸と流水による手洗いの励行

加熱の必要な食品は、中心部までしっかり加熱(85℃で 1 分以上で殺菌)

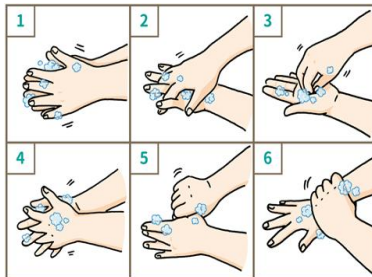
下痢や嘔吐などの症状がある人は、食品を直接取り扱う作業をしない

便や吐物処理には、家庭用塩素系消毒薬(キッチンハイターなど)が有効

【正しい手洗い方法】

手洗い…『きらきら星』の替え歌で手洗いしましょう！

- ① てのひらあらおう
- ② てのこうあらおう
- ③ ゆびさきつめも
- ④ ゆびのあいだも
- ⑤ おやゆびあらおう
- ⑥ てくびもあらおう



※石鹸を手に取り、2 回繰り返します。(約 30 秒)
その後、流水で十分に手をすすぎ、ペーパータオルなどで拭き取ります。

※手に汚れが見られない場合は、速乾性手指消毒薬を左記の方法で、15 秒以上刷り込んで手洗い同様の効果があります。



【胃腸炎症状があった場合の登園の目安】

胃腸炎症状があった場合の登園の目安は、嘔吐や下痢などの症状が治まり、普通の食事が摂れることです。食欲がない場合や、食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする場合は、登園を控えましょう。

感染性胃腸炎と診断された時は、医師から登園の許可をもらい、園にて登園届を記入して頂きます。

回復しきっていない状態で通常の食事を食べると、胃腸が刺激されて再び下痢になってしまう事があり、かえって療養が長引いてしまいます。普通の食事が食べられるようになるまでは、ご家庭で様子を見て頂きますよう、ご理解とご協力をお願いします。

【毎日できる感染症予防】

- ① 手洗いをしましょう (外出後、食前、トイレの後など)

・石鹸を手にとり、十分泡立てて、約 30 秒洗いましょう。

- ② 咳エチケットを守りましょう ※くしゃみ→時速 200 km せき→時速 300 km

・くしゃみや咳をする時は、袖やハンカチで口や鼻を押さえたり、マスクをしましょう。

- ③ うがいをしましょう (外出後、喉に不快感があるとき、食後など)

・うがいには病原体を洗い流し、口の中を清潔にして湿り気を与える効果があります。

・うがい薬を使いすぎると、口の中の良い菌まで殺してしまうことがあるので、水やぬるま湯でうがいをしましょう。

