



ほけんだより 1月



2020年1月6日
聖隷こども園
保育園 保健部会

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。
新しい年が明けて、寒さがきびしくなってきましたね。冬から春にかけての乾燥したこの季節は、細菌やウイルスが活発になりやすく、風邪やインフルエンザ、おう吐下痢症などの病気が流行しやすいものです。体調が気になる時にはなるべく人ごみを避け、お家でゆっくり過ごしましょう。

冬に多い、おう吐下痢症

ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどに感染することでおきる病気で、吐き気、おう吐、下痢、腹痛などの消化器症状が見られ、熱が出る場合もあります。便は軟便から水様便まで様々で、便の色が白っぽくなることもあります。これらをまとめて「感染性胃腸炎」といいます。
小児では「おう吐下痢症」と呼ばれることが多く、家庭内、園などで人から人へ感染を起こして流行します。

少量でも水分がとれている、おう吐や下痢の回数が少なく機嫌が良いときは診療時間内にかかりつけ医に受診しましょう。それ以外の場合は脱水が進む可能性があるため、早めに医療機関に相談をしましょう。



感染防止の方法

感染性胃腸炎は、おう吐物や便中のウイルスが感染源となります。園内や家庭内で感染を広げない為にも、感染防止の方法をお伝えします。

○病気の予防として基本は手洗い

病気の予防として、普段から手洗い・うがいは習慣にしておきましょう。

感染力が強いため下痢の処理や排便の後は石けんでよく手を洗い、予防しましょう。下痢の症状が落ち着いても、便からウイルスが2〜3週間程度排出されています。便やオムツの取り扱いには引き続き注意しましょう。

また、家庭でもおう吐下痢の時は手拭きのタオルは共有せず、個別のタオルを使うようにしましょう。

○感染を広げない為に

トイレで下痢便を流す時には、ふたを閉じてから流した方が水しぶきによる飛散を防げます。またジェル状の塩素系トイレ用洗剤をかけてから流した方が、殺菌されるのでよいでしょう。

おう吐処理については右のページでお伝えしていますが、処理する時にふき残したおう吐物が乾燥して空中に舞い上がり感染源となることもあります。(乾いた場所では約10日程度生きています。)石けんや消毒用アルコールにも強いため、塩素系漂白剤(ハイターやブリーチなど次亜塩素酸ナトリウムと表記してあるもの)で消毒をするといいでしょう。適切な処理をして家庭内の感染を予防しましょう。

また、吐いた物を処理する時は窓を開け室内の空気の換気に努めましょう。

*市販の家庭用塩素系漂白剤(ハイター・ブリーチ)以外の次亜塩素酸ナトリウムを使う場合は原液の濃度が異なる場合があるため注意が必要です。



○おう吐処理の仕方

用意する物 使い捨て手袋・使い捨てマスク・ビニールエプロン(使い捨てや袖付が望ましい)
ポリ袋・新聞紙またはキッチンペーパー・市販のハイター、ブリーチなど塩素系漂白剤
ペットボトル(消毒液を作る)またはバケツ・捨てても良い雑巾



*塩素系漂白剤を使うので洋服など色落ちします。色落ちが心配な方は85℃以上の熱湯に1分間漬けてから洗濯をし、さらに乾燥機やアイロンをかけてみましょう。ウイルスは熱で感染する力が弱まります。

○おう吐・下痢時の消毒液の作り方

*塩素系漂白剤(ハイター・ブリーチなど)の場合

消毒対象物	濃度(希釈倍率)	薄め方(希釈方法)
便やおう吐物が付着した床など	0.1% (1000ppm)	500mlのペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップに2杯)
衣類、トイレ、おもちゃなど	0.02% (200ppm)	20のペットボトル1本の水に10ml (原液をペットボトルのキャップに2杯)

おう吐処理の手順

① マスクや手袋などを着ける

② おう吐物を中央に集める
おう吐物に新聞紙等をかぶせて飛び散りを防ぐ。上から消毒液をかけ、集めるように拭き取りポリ袋に入れる。
使った新聞紙は素早くポリ袋へ

③ 窓を開けて換気する
塩素系漂白剤(6%原液)を0.1%に薄めた液
目地に入ったおう吐物もふき取る
汚染場所や周辺を広めに消毒する
消毒場所には10分近寄らない。

④ ポリ袋は二重にする
使ったものすべてをポリ袋に入れ、消毒液を掛けてから密封して捨てる。

⑤ 最後に石けんでよく手を洗う。

いろいろんちが出ていますか?

うんちを見ることで、体の健康状態をチェックすることができます。お家の方が一緒にトイレに付き添う場合は子どもと一緒に、また、一人でトイレに行くようになった時は、うんちを観察するように声をかけてください。

うんちを観察しよう!



バナナうんち
腸内の健康状態はよい状態で、すつと出ます。



コロコロうんち
野菜や水分が足りないようです。便秘気味かな。



ビチビチうんち
おなかの状態がよくない、下痢の時に出ます。

観察のポイント
・うんちのかたさ
・うんちのにおい
・うんちの量
・うんちの色