



ほけんだより 1月号



2022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ひします。

寒さが厳しく空気も乾燥しておりインフルエンザ、嘔吐、下痢など流行しやすい季節を迎えました。感染対策をしっかりとていきましょう。感染者数は減っていますが、新型コロナウイルス感染症の対策も引き続き気をつけていきたいです。体調管理に気を配りながら元気に過ごしていきましょう。

嘔吐下痢症(感染性胃腸炎)



発熱、嘔吐、下痢症が揃えば感染性胃腸炎の可能性が高いです。潜伏期間は1~2日です。

突然の嘔吐症状から始まり続いて下痢症状、時に発熱がみられます。主な原因はウィルスの感染です。

嘔吐や下痢は悪さをする病原体を早く体の外に出そうとする体の大切な防御反応のひとつです。特に下痢は薬で止めることはできません。

◎嘔吐したときは・・・嘔吐した直後は水分を飲ませない

- うがいができる場合はうがいをさせましょう。できない子は嘔吐を誘発させないように口の中に残っている嘔吐物を丁寧に取り除きましょう。
- 寝かせる場合は嘔吐物が気管にはいらないように体を横向きに寝かせましょう。
- 吐き気の症状がおさまった頃から下痢の症状が始まることがあります。下痢がひどく水分補給が追いつかないと徐々に脱水になってきますので注意が必要です。

◎おうちケアのポイント・・・経口補水療法

嘔吐後すぐに水分を与えると再度嘔吐してしまうことがよくあります。

- 1、嘔吐後は1~2時間はお腹を休めて、最初はスプーン1杯分から水分摂取をしましょう。
- 2、それでも吐かなければ、少しずつ量を増やしていきましょう。

水分として与えるもの

- 市販で売られているOS-1
- アクアライトORSでの摂取が理想
- 嫌がる場合はりんごジュース、お味噌汁など
- 母乳の場合は量を制限せず与えてOK
- ミルクはお腹を休めながら普段より少なめに

- 3、水分摂取ができてい場合は嘔吐症状が改善し下痢が治まってくれば食事摂取(おかゆ、温かいうどんなど)を開始しましょう。

* 糖分のみの含有量が高い食品(炭酸飲料、柑橘系ジュースなど)の摂取は症状を悪化させることがあるので控えましょう。

◎このような症状のときは必ず受診を

- 嘔吐症状が強く、半日以上水が飲めない
- ぐったりしている
- 水様下痢が1日6回以上ある
- 口や舌が乾く、涙が出ない
- 尿の量が少ない
- 血尿がでた

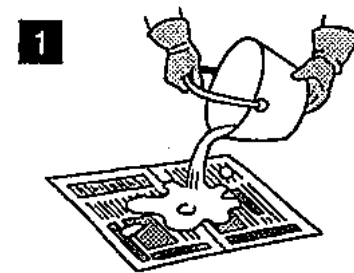
汚物を処理する時の注意

用意するもの

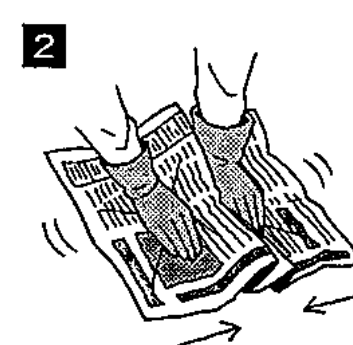
使い捨て手袋、使い捨てマスク(不織布マスク)、エプロンまたは白衣(使い捨てや袖つきが望ましい)、ビニール袋、新聞紙またはペーパータオル(使い捨てぞうきんでもよい)、0.1%次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤は、商品により塩素濃度が違うので確認しましょう)

0.1%の次亜塩素酸溶液のつくり方

原液濃度5% 500mLのペットボトル1本の水に原液10mL(ペットボトルのキャップ2杯分)



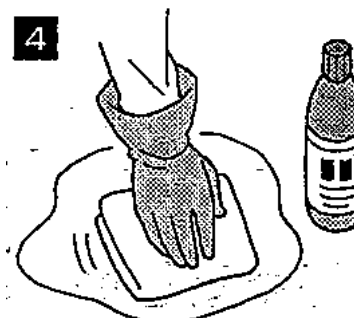
嘔吐物に新聞紙(ペーパータオル)をかぶせて飛び散りを防ぎ、上から0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液をかける。



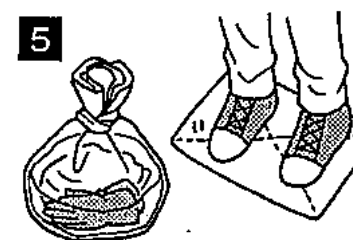
嘔吐物を外側から内側に集めるようにふき取る。



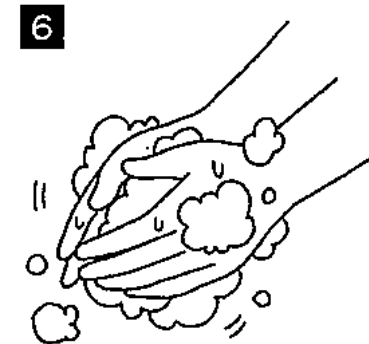
ふき取った嘔吐物や新聞紙を0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を適量入れたビニール袋に入れ、密封する。



汚染場所やその周辺を0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液を使って消毒する。



使用済み手袋、マスクなどは嘔吐物と同じように処理し、靴底も次亜塩素酸ナトリウム溶液を含ませたぞうきんなどを10秒程度踏んで消毒する。



処理後は手洗い、手指消毒を十分に行う。

* 塩素系漂白剤を使うので洋服など色落ちします。色落ちが心配なものは85℃以上の熱湯に1分以上浸けてから洗濯をし、さらに乾燥機やアイロンをかけてみましょう。

参考文献：保健ニュース12月号(第406号付録)

薄着は子どもの体温調節機能を育てる

幼い頃からできるだけ薄着していると外気温に触れる機会が増えて、体温調節機能が養われていきます。「体温調節機能を育てる」「体の動きを活発にする」「一人ひとりの体温変化や個人差に対応する」ことが大切です。

- 体温調節機能は個人差があります。子どもの様子を良く見てその子に合った着せ方を工夫しましょう。
- 肌着は温度調節をする大切な役割があります。子どもは汗をかきやすいので吸水性、速乾性のある素材を選ぶといいでしょう。