



朝夕の肌寒さが増してきて、園庭の木々の葉も赤や黄色へと美しく色づき始めました。秋の深まりとともに、朝夕の気温差と乾燥により様々な感染症を引き起こしやすい時です。園でも家庭でも子どもの健康観察には十分配慮し、健康管理に気をつけていきましょう。



冬の感染症に気をつけよう！！



嘔吐や下痢といったおなかの症状が多くなる時期です。今月の保健指導では「おなかの健康」をテーマに、健康なうんちの話やお腹の中の様子、規則正しい生活、手洗いの大切さなどの話をしました。新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症の予防の第一歩は「手洗い」です。十分な手洗いは子どもだけでは難しいものです。本格的な冬を前に、おうちの方と一緒に習慣にしていきたいと思います。

感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルスなど)

冬に多くみられる嘔吐・下痢を主症状にして起こる病気のひとつです。嘔吐・下痢は食中毒から生じることも多いのですが、冬の時期はウイルスが原因のことが多く、症状や感染力も強いので、あっという間に感染拡大してしまうこともあります。これからの時期、嘔吐や下痢があったときには用心し、早めに医療機関を受診しましょう。

嘔吐のときには…

- ・激しく吐いている間は、口をゆすぐ程度にする。
- ・30分～1時間嘔吐がなければ、様子をみながら水分(白湯や麦茶など)を少量ずつ飲ませてみる。
- ・すぐに嘔吐するようであれば、もうしばらく(30分～1時間)様子をみる。

下痢のときは…

- ・脱水を起こさないよう、こまめに少しずつ水分を飲ませる(白湯や麦茶など)。
- ・おしりがただれやすいので清潔にする。
- ・下痢が治まってから、おかゆ・野菜スープなどの消化のよいものを少量ずつゆっくり食べさせる。

予防方法は？

- ・こまめに手洗いをしましょう。
特に排泄の後・食事の前・外から帰った時には忘れずにしましょう。水も冷たくなり、手洗いも辛くなる時期ですが、せっけんをよく泡立て流水で30秒以上手洗いをしましょう。
- ・規則正しい生活(はやね・はやおき・朝ごはん)を心がけましょう。
- ・部屋の換気を1時間に1回はしましょう。
寒くなる時期ですが、部屋の窓を2か所開け、空気の通り道をつくりましょう。

登園は大丈夫？

嘔吐・下痢の症状は、ひどくなると脱水症状を起こすなど、特に乳幼児は注意が必要です。
園への登園は「下痢・嘔吐の症状が治まり普段の食事ができること」とされています。「元気だし、大丈夫かな？」などと考えがちですが、乳幼児の集団では流行しやすいので、蔓延を防ぐためにも下痢・嘔吐の症状があった場合は様子をみて、医療機関への受診などの対応を早めに行いましょう。また、お子さんの症状をみながら、園への登園は医師の許可を得てからお願い致します。

家庭内での感染を防ぐため、家庭での嘔吐物や下痢の処理にも、十分ご注意ください。

- ・室内の換気を十分にしましょう。
- ・処理をする場合は、マスク・使い捨て手袋などを使用しましょう。
- ・処理をした後は、必ずせっけんで手を洗いましょう。

【嘔吐物の処理】

- ・嘔吐物は使い捨ての布やペーパータオルなどで、外側から内側へ向けて静かに拭き取ります。
- ・拭き取った嘔吐物は、すぐにビニール袋に入れ、封をして処分します。
- ・嘔吐物で汚染された区域全体を、次亜塩素酸ナトリウム溶液をしみこませたペーパータオルなどで、浸すように拭きます。
- ・新しいペーパータオルに消毒液をしみこませ、その上を踏むなどして嘔吐物の処理をした人の履物の裏も消毒します。
※嘔吐物は広範囲に飛び散りますので、広範囲を消毒しましょう。

☆次亜塩素酸ナトリウム水溶液の作り方☆

500mlのペットボトルに、そのキャップに2杯の塩素系漂白剤を入れ、水を入れ薄める(目安は元あった量程度)。
※作る時は手袋を使用してくださいね。

☆インフルエンザが流行しています☆

規則正しい生活・こまめな手洗い・換気・加湿(湿度50～60%)でインフルエンザを予防しましょう。また、重症化を防ぐためにも予防接種を受けましょう。
急な発熱などの症状が現れたら早めにかかりつけの医療機関を受診しましょう。