



保健だより

ちらん平和こども園

気をつけよう！ 感染性胃腸炎

現在、こども園にて、ノロウイルスと診断されたお子さまがおりますので、お知らせいたします。気になる症状が見られましたら、早めの受診をお願いいたします。

診断を受けた場合は、必ず園への報告をお願いします。

下記にて、感染性胃腸炎について記載しておりますので、ご参考ください。

感染性胃腸炎（アテノウイルス・ノロなど）



原因 多種多様な原因による症候群。(細菌、ウイルス、寄生虫など)
特にノロウイルスの場合は、汚染された飲食物を介する接触感染。
ほとんどの場合、感染者の嘔吐物や排泄物からうつる2次感染のケースが多い。

症状 激しい嘔吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。
咽頭炎など感染しやすく集団感染を起こしやすい。
潜伏期間は1～3日。

対応 激しい下痢や嘔吐が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。
症状は2～3日から1週間程度で治まる。症状が回復しても、その後1週間～1ヶ月間、排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれる。発症から1ヶ月ほどは排泄物の処理に気をつける。

登園の目安

- ・ 医師により登園が認められること。
- ・ 嘔吐、下痢などの症状が治まり、普段の食事がとれること。

知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

お勧め

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。
おかゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。
やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたい物

柑橘類
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。
生野菜・繊維の多い野菜
消化がよくなり、水分補給にもなります。

【ノロウイルスについて】

○<http://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/noro.html> (首相官邸)