



# 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、胃腸炎と診断されたお子さま、嘔吐・下痢症状のあるお子さまが数名おりますので、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。

##### おススメ

##### 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。

##### 避けたいもの

##### 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

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。