



ほけんだより 12月号

2024年12月1日発行

大島なかよし保育園

看護師



寒さが増すとともに、保育園では咳や鼻水の症状があるお子さんが増えてきました。この地域では、マイコプラズマ肺炎や手足口病に加え、感染性胃腸炎の感染者も増えてきました。年末年始であわただし時期と重なりますが、クリスマスやお正月を元気に過ごすために、規則正しい生活で体を守り、手洗いをしっかり行い風邪を防ぎましょう。

12月の保健行事

中旬以降 身体測定

11月の感染症

マイコプラズマ肺炎:0名
感染性胃腸炎:0名
インフルエンザ:0名

感染性胃腸炎



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子をみて、顔色が戻ってきたら水やお茶を少量ずつから摂取開始しましょう。下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

嘔吐が持続した時、水分摂取しても吐いてしまう場合は医療機関を受診しましょう。急病診療案内や東京消防庁救急相談センター(＃7119)も活用してみましょう。

下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんこのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

嘔吐時のケア、知っておきましょう

1. 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいをさせたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



2. 静かにさせて様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどに詰まらないよう、横向きにしましょう。



3. 1時間程度様子をみてから水分をとる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは様子を見て、顔色が良くなり吐き気が治まったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。



しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

1. 処理に必要なものを準備する

まず換気をしましょう。消毒液やペーパータオル、タオルや雑巾(捨てられるもの)を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

0.1%消毒液
次亜塩素酸ナトリウムを
ペットボトルキャップ
(5ml)12杯分



水 1L

2. 外から中心に向かって拭き取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かって拭き取り、その後消毒液をしきこませたペーパータオルで10分放置し拭き取ります。ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。汚れた衣類は、汚れを取り除いて0.02%消毒液(水1Lにつき次亜塩素酸ナトリウムをペットボトルキャップ2/5杯分)につけ、他の物と分けて洗濯しましょう。

3. 消毒した後水拭きをし、手をよく洗う

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で拭き取った後、水拭きで消毒液も拭き取ります。その後、手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。