

# ほけんだより

(2020年度冬号)

(看護師 清水/保健師 中村)

今年も残りわずかとなりました。沢山成長してきた子どもたちを保護者の皆様と一緒にすぐそばで見守ることができたことを嬉しく思います。1月からも子どもたちの健康に配慮しながら成長を支えていきたいとします。来年もよろしくお願ひ致します。よい年末年始をお過ごしください。

## ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）に気を付けましょう！ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

### 感染性胃腸炎とは

乾燥して浮遊したウイルスを吸い込んだり、感染者の嘔吐物などを処理する際に手にウイルスが付着し、その手を介して口に入り感染することが多く、汚物処理をきちんと行わなければすぐに感染が拡大してしまう病気です。体内に入り、24~48時間後に突然激しい嘔吐・下痢（乳幼児は黄色より白色調であることが多い）・腹痛などの症状が出現し、数日で回復します。発熱を伴うこともあります。

感染性胃腸炎に罹患後登園をする際には、医師の診断を受けた上で保護者の方が記入する「登園届」が必要で、（登園の目安：嘔吐・下痢の症状が治まり、普段の食事が摂れること）



### 予防とホームケア

最も効果的な予防方法は石鹸と流水による手洗いです。日頃から正しい手洗いの習慣を身につけ、病気を予防しましょう。（かかってしまった場合も、感染者はもちろん、お世話するおうちの方も十分な手洗いを行いましょう。）

もし、感染性胃腸炎にかかってしまったら…残念ながら特効薬はありません。症状により体中の水分が失われやすいため、こまめに少量ずつ水分（経口補水液など）補給が必要です。また、食事は胃腸の負担にならないものから始めて下さい。

ウイルスは数週間便から排出されると言われているので注意して下さい。

下痢によりお尻がかぶれることがあります。シャワーなどで流すと周囲へ2次感染する可能性があるため、お尻拭きなどでこすらず押し拭きし、清潔を保ちましょう。処方された軟膏があれば使い捨て手袋を用いて塗ります。

### 汚れた衣類などの家庭での消毒方法

必ず使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、汚物を十分に落とした後消毒をします。消毒には以下の方法があります。消毒後、他のものとは別に洗います。

- ① 次亜塩素酸ナトリウムで消毒する方法  
塩素濃度5%の家庭用塩素系漂白剤の消毒液（500mlの水に対し家庭用漂白剤ペットボトルのキャップ半分弱）に10分以上浸す。  
\*嘔吐物処理時とは希釈方法が少し異なっています。嘔吐物処理時の消毒液の方が濃いです。
- ② 熱湯で消毒する方法  
衣類などを熱湯（85℃以上で1分以上）につける。

\*園では感染症ガイドラインに沿って対応しています。感染症の可能性のある場合には、早めのお迎えをお願いしたり、お子様を別室で看護させていただくことがあります。  
\*早めの医療機関の受診をお願い致します。感染症の確定診断を受けた時は園にご連絡ください。

## 保健所直伝 嘔吐物処理

**手袋は二重にはめてスタンバイ**

**用意するもの**  
【装着するもの】 使い捨て手袋（2双）、使い捨てマスク、使い捨てエプロン  
【物 品】 拭き取るためのペーパータオル、バケツ、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、新聞紙など

0.1%に希釈しておく  
(500ml×4杯 希で、水500ml×5%の原液×7杯)

- 1 嘔吐物は飛散するので、処理中は、汚染区域に他の人が近づかないよう注意
- 2 嘔吐物に新聞紙などをかぶせ、嘔吐物の量と同量の0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを静かに注ぐ  
※最初はペーパータオルでなく新聞紙でOK  
0.1%次亜塩素酸ナトリウム
- 3 嘔吐物は広がらないようにペーパータオルで外側から取り除く  
※同一面ですると汚染が広がるので注意  
※ここからは、きれいなペーパータオルで！  
拭き取りは外側から
- 4 拭き取ったペーパータオルは0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れたビニール袋に入れる  
このとき、外側の手袋だけを外し、拭き取ったペーパータオルとともにビニール袋に入れる  
外側にしていた手袋  
0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れておく
- 5 汚れた床の上にペーパータオルを置き、その上から0.1%の次亜塩素酸ナトリウムをかけて浸し、10分程度おいておく  
0.1%次亜塩素酸ナトリウム
- 6 汚染場所を広げないようにペーパータオルで拭き取る  
嘔吐物の処理をした人のスリッパの裏側も消毒する  
汚染場所を広げないように
- 7 拭き取った後は、水拭きをする
- 8 使い捨ての手袋、マスク、エプロンを注意して外し、拭き取ったペーパータオルとともにビニール袋に入れ、袋の口をしっかりと閉める  
さらにもう一重ビニール袋に入れ、袋の口を閉めてから捨てる
- 9 処理後はよく手を洗い、換気をする