



ほけんだより 冬号

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？
今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠の
バランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに今年も健康に過ごせますように。



感染性胃腸炎について



冬から春にかけては、感染性胃腸炎が流行する時期です。

①病原体：ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなど

②感染経路：

便や吐物の中に存在するウイルスが手などを介して口に入り感染する場合と、二枚貝などに
ついたウイルスが口から入って感染する場合があります。また、患者の嘔吐物等が乾燥して
ウイルスが空気中を漂い、それが口に入って感染することがあるといわれています。

③症状：発熱、吐き気、嘔吐、下痢など

④家庭でのケア：

激しい嘔吐や下痢が続くと脱水症状をおこしやすい為、小児用イオン飲料などで、十分に
水分補給しましょう。

⑤予防対策：

石けん、流水でよく手を洗う



嘔吐物や便を処理する時は、使い捨てのマスクや手袋を着用し、汚物がついた床や衣類は、
薄めた塩素系消毒剤に浸したペーパータオルなどで包みこむように拭き取り、その後、薄
めた塩素系消毒剤で消毒します。（床はペーパータオルで覆う、衣類はつけおきなど、
ただし色落ちには注意）使用したペーパータオル、手袋、マスクなどはビニール袋に入れ、
しっかり口をしぼり処分する。

＊薄めた塩素系消毒剤（ハイター等（原液濃度6%））の作り方＊

嘔吐物・便の処理、衣類などの消毒(0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液)：ペットボトルキャップ8杯(40ml)の原液に水2ℓ

ドアノブ・便座・食器などの消毒(0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液)：ペットボトルキャップ2杯(10ml)の原液に水2ℓ

**＊園では、嘔吐物や下痢便で汚れた衣類などは、洗わずにそのままお返ししてい
ます。他園児への感染拡大を防ぐための予防策ですのでご理解いただき、
ご協力をお願い致します。**

インフルエンザについて

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。急激に高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの
痛み、咳、鼻水、筋肉や関節の痛み等の症状が現れます。吐き気、下痢等の症状が現れること
もあります。感染力がとても強く、普通のかぜより症状が重いのが特徴です。

インフルエンザ?と思ったら…

☆受診して確認を…かぜと区別しにくいですが、検査で分かります。受診して確認しましょう。

☆脱水症状に注意…高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には
十分注意しましょう。

☆登園基準は…「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」です。

※別紙早見表参照

発症後登園する際には意見書が必要となりますのでご注意ください。

