



# 保健だより

ついに寒い冬が到来しました。冬に流行する病気は、沢山あります。例えば、インフルエンザ、RSウイルス感染症、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、水ぼうそう、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)などがあります。今年すでにインフルエンザは合志管内の保育園でも出始めています。出来るだけ休日の人ごみを避けたり、手洗い・うがい等の予防をするなどし、元気に登園できるよう体調管理には十分気をつけて下さい。園でも手洗い・うがいの徹底、指導、消毒、換気など集団感染しないために取り組んでいきます。

今回は、集団生活の場である保育園で特に気を付けて頂きたい「感染性胃腸炎・胃腸炎」「インフルエンザ」についてお知らせします。

**【感染性胃腸炎】** ロタウイルス、ノロウイルス、アデノウイルスなどによる感染症です。感染者の便や吐物には多量にウイルスが含まれており、手を介しての接触感染や汚染された食品によって感染します。

**<症状>** ロタウイルスは嘔吐から始まり、度重なる下痢に移行します。感染しやすく集団感染を起こしやすいのが特徴です。急速な脱水に注意が必要です。

**<感染予防>** 手洗い・うがいが最も重要です！食前・食後・トイレ後・外出後の手洗いはもとより生活の節目で流水による手洗いが大切です。また、吐物・汚物処理の消毒には次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。汚れた衣類は、85℃の熱湯に1分以上つけるか、ハイター等の塩素系漂白剤を薄めたもので消毒してから洗濯しましょう。色落ちに注意！又、取り扱う時は、感染予防のため、マスク・手袋を着用しましょう。

## ●嘔吐の時(家庭での対応・ケア)

### 《観察のポイント》

- ①何をきっかけに吐いたかを確認しましょう・咳で吐いた・吐き気があった
- ②どのようなものをどれくらい吐いたか観察しましょう・食べたものなのか、飲んだものなのか・何回吐いたか

### 《ケアのポイント》

- ①吐いたとき、口の中に吐物が残っていたら取り除いてあげましょう。うがいが出来る場合は、うがいをさせましょう
- ②嘔吐後、次の嘔吐がないか様子をみましょう(嘔吐を繰り返す場合は脱水症に注意！)・寝かせるときは、吐いたものが気管に入らないように、体を横向きにしましょう
- ③30分後くらい吐き気がなければ、様子を見ながら水分(湯冷ましやお茶など)を少量ずつ飲ませましょう

## ●下痢の時(家庭での対応・ケア)

### 《観察のポイント》

- ①便の量、色、回数、におい、血液の混入がないか観察しましょう
- ②正常と異なる便とは…量や回数がいつもより多い 性状:水様便・下痢便・不消化便・白色便・血性便・粘液便など におい:酸臭・悪臭など

### 《ケアのポイント》

- ①脱水を起こさないように水分を摂りましょう(湯冷ましやお茶などを少量ずつから)⇒嘔吐や吐き気がなければ下痢により水分が失われるのでこまめに飲ませましょう
- ②おむつをしている子はおしりがただれやすいので清潔にしましょう
- ③下痢が収まってから消化の良いものを少量ずつゆっくり食べさせましょう ⇒消化の良い食べ物:おかゆ、野菜スープ、煮込みうどん(短く刻む)

感染性胃腸炎以外にも、「嘔吐下痢症」「お腹にくる風邪」「胃腸炎」等医師によっては様々な病名で説明される場合があります。「入園のしおり」にて今まで「胃腸炎」「嘔吐下痢症」と診断された場合、「登園許可書」が必要でしたが、今後は必要ないことに変更します。そこでお願ひがあります。「登園許可書」は要りませんが、下痢が続く際には、早めの病院の受診をお願い致します。早めの病院受診を勧める理由としては、下痢が続く、お子様が辛い事と集団生活の場である保育園での感染を防ぐ為です。受診された場合は、保育園に通っている事や保育園で流行している病気などを医師に伝えると共に、いつから登園可能かご確認下さい。医師からは体調が回復し、集団生活に支障がないと判断してからの登園と言われると思います。例えば、24時間以内に2回以上の嘔吐・水様便症状がある場合や1日に4回以上の下痢症状がある場合は、症状が落ち着くまで大事を取ってお休みされて下さい。病院受診後の登園時は、朝から口頭でお子様の症状・体調面・医師からの話などを詳しく職員までお伝え下さい。職員からも詳しくお尋ねしたいと思ひます。保護者の方のご理解とご協力をお願い致します。

**【インフルエンザ】** <症状> 潜伏期間1～2日。感染経路は患者のくしゃみ・咳などの分泌物からの飛沫感染です。突然の高熱や強い頭痛、全身の倦怠感、筋肉や関節の痛み、食欲不振です。くしゃみ、鼻水、嘔吐、下痢、腹痛などもあります。2～3日で熱は下がっても、全身状態は1週間位続き、元に戻るのに1～2週間かかります。重い合併症(肺炎、中耳炎、心筋炎、脳炎)もあるので注意が必要です。

<予防策> ①正しい手洗い・うがい ②体調管理 ③適切な湿度 ④流行時期は人ごみを避ける

<登園の目安> 発症後5日、かつ解熱後3日を経過してから

**【お願い】** 胃腸炎に関わらず季節がら体調を崩す事が増えて来るかと思ひます。お子様の体調の変化は、細かく登園時に口頭でお伝えして頂くかお帳面にご記入下さい。お知らせ頂くと体調の変化により細かく対応ができます。咳上げで嘔吐した、微熱がある、食欲がない、体調を崩す前兆が見られる等がありましたらお知らせ下さい。ご協力お願ひします。