



# 病児保育室「愛あいルーム」だより

平成31年1月発行

あけましておめでとうございます。今年も「愛あいルーム」に来られるお子さんたちが安心して過ごせるよう、保育・看護をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

日ごとに寒さが増し、感染症が流行してくる季節となりました。風邪のウィルスは寒さと乾燥が大好きなので、加湿・手洗い・うがい・マスクの着用を徹底しながら、病気に負けないように体調管理を心がけていきましょう。愛あいルームでは12月中旬より感染性胃腸炎の子どもさんが多く利用しています。

## 嘔吐・下痢に気をつけましょう



冬の時期に気をつけたいのが「感染性胃腸炎」です。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、嘔吐・水下痢・腹痛症状が起こります。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。

### ① ロタウイルスとノロウイルスはどう違う??



	ロタウイルス	ノロウイルス
原因	2~4月に多いが、年によって多少ずれる。	秋から冬にかけて流行することが多い
潜伏期間	24~72時間	12~48時間
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>★嘔吐・下痢・発熱・腹痛</li> <li>★通常、嘔吐・発熱が現れ、下痢がそれに続く</li> <li>★細菌による胃腸炎に比べて、腹痛や発熱が少ないことが特徴</li> <li>★便が白っぽくなる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★嘔吐・下痢・発熱</li> <li>★症状の持続も数日と短く、ロタウイルスよりも軽症</li> <li>★長期免疫ができにくく、繰り返し感染する。</li> <li>★集団感染をおこしやすい</li> </ul>
予防接種	ワクチン・・・あり（任意）	ワクチン・・・なし

### 感染経路は・・・?

#### 飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った唾液などに含まれるウイルスを吸入することで感染

\*うがいで高い予防効果



#### 接触感染

玩具、スイッチやドアノブなど、接触を介してウイルスを付着させることで感染

\*手洗いで高い予防効果



#### 空気感染

飛び散ったウイルスが乾燥し空気中に漂い感染する

\*加湿で高い予防効果

予防接種は効果的  
ただし、ロタウイルスのみ



### 予防方法は・・・?

外出後、食事の前、トイレの後、おむつ交換や便・嘔吐物を処理した後は、流水と石けんによる手洗いをしっかり丁寧に行い、ウイルスを流しましょう。汚れた手で蛇口に触れた場合は、蛇口も一緒に洗い流しましょう。手を拭くときは、ペーパータオルか個人のタオルを使いましょう。

また、ノロウイルスやロタウイルスにアルコール消毒は効果がありません。汚れた服は「塩素系」と書かれたハイターなどで（ワイドハイター以外）消毒しましょう。ただし色落ちが気になる時は乾燥機での熱消毒でも効果があります。

↓

\*嘔吐に直接処理する場合は、塩素系漂白剤を50倍に水でうすめて使用します。  
 \*玩具、調理器具など直接手で触れる部分などの消毒をする場合は塩素系漂白剤を250倍に水でうすめて使用します。  
 （ノロウイルス.net より引用）

## 嘔吐・下痢の時の食事

下痢の時は、脱水症状にならないよう、水分補給が大切です。また、胃腸に負担が少ない食事にとりましょう。

### 〇おすすめのもの〇

- ・リンゴ・・・整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁がおすすめ♪
- ・おかゆ・おじや・・・整腸作用があるので、症状が落ち着くまで続けましょう
- ・柔らかく煮た野菜スープ・・・消化が良くなり、水分補給にもなります



### ×避けたいもの×

- ・柑橘系・・・腸を刺激して下痢を悪化させてしまいます
- ・ぱん・バター・チーズなど・・・脂肪を多く含み、腸に負担をかけてしまいます
- ・生野菜・繊維の多い野菜・・・消化が悪く、下痢を悪化させてしまいます

## ② 何を食べるか、便と相談！



- ① 便が水のような時は水分を中心に。
- ② 便がドロドロならドロドロの食べ物を。
- ③ 便がやわらかい程度ならやわらかい食べ物を。

### <水のような便の時>

アクアライト（ポカリスエット等）、番茶、野菜スープ、りんごのすりおろし、おもゆ、味噌汁のうわずみ

### <ドロドロの便>

豆腐、パン粥、ベビーせんべい、バナナの裏ごし、ニンジンやカボチャの煮つぶし

### <やわらかい便の時>

おかゆ、やわらかく煮たうどん、白身魚の煮つけ、野菜の煮つけ、鳥ささみ、卵

吐いた後にぐったりしている、機嫌が悪い等、様子によっては急いで受診をしましょう。

### 何度も吐き続ける場合は・・・

- ・吐いた後30分は食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- ・吐いた物が気管に入らないように上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

### 吐き気が治まってきたら・・・

- ・白湯や麦茶、柔らかく煮た野菜スープなどをひと口ずつゆっくりのませる

参考文献：①「学研 健康おたより文例集」  
②三愛病院 小児科 文責 橋詰 稔

## ♪ 上手な手の洗い方 ♪



### 手をきれいに洗いましょう

- ① 流水でよごれを洗い流します。
- ② せっけんをつけます。
- ③ しっかり泡立てます。
- ④ 手のひらや手の甲、指のあいだを洗います。
- ⑤ 親指は反対の手でねじるように洗います。
- ⑥ 指先や爪のあいだを洗います。
- ⑦ 手首を洗います。
- ⑧ 流水でしっかり洗い流します。
- ⑨ せいけつなタオルで拭きます。



## インフルエンザに気をつけて！

インフルエンザの流行シーズンを迎えました。  
加湿・手洗い・うがい・マスクの着用を心がけて、インフルエンザの予防に努めていきましょう♪

