

ウイルス性胃腸炎にご注意ください

胃腸炎を起こすウイルスはたくさんありますが、お子さんではノロウイルス、ロタウイルスが多く、ウイルスがついた手で口に触れたり、汚染された食品を食べることで感染します。

感染すると、嘔吐や下痢がおこります。また、発熱を伴うこともあります。早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないように気を付けましょう。

予防のポイント

- ・外から帰った時、食事の前、トイレの後等、石鹸と流水で十分手を洗いましょう
- ・食器、調理器具はよく洗いましょう
- ・生野菜はよく洗いましょう
- ・食品は中心まで十分加熱し、作ったものは早めに食べましょう

*病気になりにくい健康な体を作るには、「早起き・早寝・朝ごはん」で生活リズムを整えることが大切です



ケアのポイント1：下痢・嘔吐のとき、熱が高いときの水分補給

- ・脱水を予防するため水分補給を十分に行いましょう
(湯冷まし・経口補水液・こども用イオン飲料など)
- ・吐いた時は、吐き気が治ったら飲ませましょう
(30分～1時間程度嘔吐がなければ、ティースプーン1杯から始める)
- ・ほしがらる場合は、常温でこまめに少しずつスプーンを使って飲ませましょう
(5～10ml程度を5～10分ごとに)



ケアのポイント2：下痢の時の食事

～便のかたちが、おなかのバロメーター～

たべるのだいすき 11月号に
メニューの紹介があります

便のかたち	消化吸収の良い食事の例
水のような便の時	経口補水液・野菜スープ・薄い味噌汁・おもゆ・リンゴのすりおろし など
ドロドロの便の時	豆腐・バナナの裏ごし・ニンジンやカボチャ、じゃがいもなどの野菜の煮つぶし・ゼリー など
やわらかい便の時 【予防・回復期】	おかゆ・煮込みうどん・温かいそうめん・白身魚の煮つけ・とりのささ身のやわらか煮・野菜の煮物・など

※母乳やミルク、離乳食については、医師に相談しましょう。



ケアのポイント3：嘔吐物や排泄物の処理方法 ～家庭内感染を防ぐために～

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などで嘔吐物をふき取る
 - ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、嘔吐物のあった部分とその周辺を拭く。汚れたものはすべてポリ袋に入れ、それらは消毒液をかけてから密封して捨てる。最後に消毒液で拭いた所を水拭きする。
 - ③ 嘔吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に60秒つけるか、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で消毒してから洗濯する
 - ④ さらに乾燥機をかけたり、アイロンをかけたりすると熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい
- ※処理の後は必ず手洗いを行いましょう！

色落ちすることがあり
注意が必要です



消毒液(次亜塩素酸ナトリウム)の作り方 *原液濃度6%の場合*

	濃度	水	原液
衣類を消毒する場合 30～60分 つけ置く	0.02% (200ppm)	ペットボトル 1.5L 	5ml (キャップ 1杯)
	300倍希釈	バケツ等 12L 	40ml
嘔吐物の 処理	0.1% (1000ppm)	ペットボトル 500ml 	8.5ml (キャップ 1杯+ 2/3杯)
	60倍希釈	ペットボトル 1.5L 	25ml



◇◇ コラム 腸内細菌と健康 ◇◇

～腸内環境を整えて免疫力を上げましょう！～

腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌と中間の菌と大きく3グループに分かれています。一番数が多いのは、中間の菌で、次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数です。

悪玉菌はタンパク質や脂質が中心の食生活・不規則な生活・ストレス・便秘などが原因で腸内に増えてきます。

善玉菌はヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物などで摂取できます。また、野菜類、果物類、豆類などの食物繊維には善玉菌を増やす作用があります。

便を観察することで、腸内細菌が健康的な好ましい状態であるかどうかわかります。色は黄色から黄色がかった褐色で、形状は柔らかいバナナ状が理想です。

「おおきくなあれ（保育園の保健だより）バックナンバー」は
こちらからご覧いただけます

