

ナースだより

静岡市 こども園課
Tel 054-354-2638

2017年度 10月号

吹く風や空の色に秋を感じる季節になりました。昼夜の寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。お子様の健康管理に注意をしたいと思います。今月は、秋から冬に流行するノロウイルスによる胃腸炎についてお知らせします。



ノロウイルス胃腸炎とは？

ノロウイルスの感染により発症する胃腸炎です。一年を通して発症しますが、特に冬に多くみられます。ノロウイルスは、手指・食品などから経口で感染し、人の腸管で増殖します。

潜伏期間：24～48時間

症状：腹痛・吐き気・嘔吐・下痢。これらの症状が1～2日続きます。

嘔吐は、突然水分を多く含むものを嘔吐します。下痢は、便がビチビチになったり、水のようになったりします。（便や嘔吐したものの中には、たくさんのノロウイルスが含まれます）

感染経路：ノロウイルスが大量に含まれる便や吐物から、人の手を介して汚染された飲食物を食べて感染します。家庭や多くの人が接触する機会の多いところで、人から人へ感染する等があります。



※ ノロウイルスは、乾燥すると空気中に漂い、これを吸い込んで感染する可能性もあります

ノロウイルスによる胃腸炎と思われる症状 がみられたら・・・

- ♥ 早めに受診をしましょう。
- ♥ 嘔吐・下痢が主な症状です。水分が失われるので、脱水になる可能性があります。少量の水分をこまめに飲むようにしましょう。水分が飲めない時は、受診をしましょう。
- ♥ 消化の良い物を食べましょう。
- ♥ 食事はゆっくり・よく噛んで食べましょう。
- ♥ 下痢がひどい場合は、腸管が痛んでいます、脂肪の多い食品・油の多い食品は避けましょう。
- ♥ 糖分の多い食品は下痢を長引かせるので避けましょう。

消化の良い食品

豆腐・りんご・じゃが芋・人参・大根

避けたい食品

ヨーグルト・みかん・なし・さつま芋・ごぼう・たけのこ・セロリ・煮豆・納豆・揚げ物・ラーメン・菓子・炭酸飲料

ご家庭での感染の予防と対策

ご家庭の中での感染の広がりを防ぎましょう。

1. 手洗いをしっかり・こまめにしましょう。
 2. 腹痛・下痢・嘔吐等の症状がある時は、早めに受診をしましょう。
 3. 加熱が必要な食品は、中心部まで十分に加熱調理をしましょう。
 4. 嘔吐物・便の対応時には、使い捨て手袋・使い捨てエプロン・マスクを使用しましょう。消毒液は次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）をうすめて使用します。嘔吐物の処理の方法は
 - ① 換気をしましょう。
 - ② 身支度（手袋・エプロン・マスク）を整えて、準備をしてから嘔吐物の処理を行います。消毒液を使用してふき取ります。ふき取る範囲は、嘔吐物が明らかに付着している場所とその周囲のふき取りをします。
 - ③ 処理をした吐物・使用した物品はゴミ袋に入れて、消毒液をかけて、ゴミ袋の口をしっかりと締めて捨てましょう。
 - ④ 嘔吐物や便の処理を行った後は、手洗いを十分に行いましょう。
- ※ 使い捨てエプロンを使用しなかった場合は、着替えをしましょう。
5. 嘔吐物や下痢便で汚れた物の洗濯は別にしましょう。

下痢や嘔吐で、体力も消耗しています。吐き気が治まり、
便も形のある便を確認して、普段の食事が食べられるよ
うになってから登園をしましょう

