



# ナースだより

静岡市 こども園課  
TEL 054-354-2638

2019 年度 10 月号

## ウイルス性胃腸炎について

### 感染経路

- ・感染者の嘔吐物や便で汚染されたものに触って感染
- ・感染した人が調理し、汚染した食品を食べて感染
- ・汚染された二枚貝（牡蠣やアサリ、ホタテ等）を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べて感染



### 症状

嘔吐、下痢、腹痛、発熱などが起こります。脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

### 下痢や嘔吐したときの食事について

水分補給が大切ですが、吐き気が強いときに無理に飲ませるとより吐きやすくなります。吐き気が落ち着いてきたら、水分を少しずつ与えましょう。

#### ● 水のような便のときは水っぽいもの

イオン飲料、みそ汁のうわずみ、すりおろしたリンゴの絞り汁、薄めたジュース（柑橘系でないもの）

#### ● 泥のような便のときはドロドロのもの

豆腐、パンがゆ、ベビーせんべい、裏ごし野菜（にんじん、かぼちゃ、かぶ等）

#### ● やわらかい便のときはやわらかいもの

おかゆ、煮込みうどん、白身魚の煮つけ、玉子とじ、鶏ささみなど脂身の少ない肉、野菜の煮もの

※ スナック菓子や菓子パンなどのように味が濃く、油っこいものや、繊維の多い野菜は避けましょう。

※ 離乳食が進んでいない乳児は、医師の指示に従ってください。



### お子さんが感染したときの対処法

- ・調理前や食事前、トイレの後、汚物の処理やおむつ交換後は、石けんを使い、流水で丁寧に手を洗いましょう。
- ・便や嘔吐物の処理をする場合は、手袋・マスク・エプロン（いずれも使い捨て）をつけ、適切な方法で処理しましょう。



### 消毒液の作り方

次亜塩素酸ナトリウム（塩素系の漂白剤）を、水で薄めて消毒液を作ります。

#### 【市販の塩素系漂白剤（6％濃度）の場合】

| 便や嘔吐物が付着した床などの消毒、廃棄 |       | 食器、カーテンなどの消毒やふき取り |     |
|---------------------|-------|-------------------|-----|
| 塩素系漂白剤              | 水の量   | 塩素系漂白剤            | 水の量 |
| 10ml                | 500ml | 10ml              | 3ℓ  |



ウイルス性胃腸炎は、施設で集団発生を引き起こすことがあります。ご家庭で下痢や嘔吐の症状がありましたら、園にお知らせください。

また乳幼児は、自分の身体の状態をうまく説明できません。元気で治ったように見えても、急に症状が悪化することもあります。ご家庭での十分な休息を心がけましょう。