



嘔吐・下痢について

急な下痢の多くは、ウイルスや細菌感染が原因です。

<ウイルス性胃腸炎>

原因となる代表的なウイルスには、「ノロウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」などがあり、「おなかの風邪」「嘔吐下痢症」「はきくだし」など様々な呼び方で呼ばれています。

<感染経路は>

- ❖ 感染した人の便や吐物を触った人の手を介して、ウイルスが口に入って感染
- ❖ 便や吐物が乾燥し、細かな塵となって空気中を漂い、それを吸い込んで感染
- ❖ 汚染された水や食品を口にして、感染



<便の状態によって食事を変えてあげましょう>

吐き気が強いとき 水分補給は大切ですが、吐き気が強いときに飲ませると、かえって吐きやすくなります。吐き気が落ち着いてきてから、少量ずつ与えるようにしましょう。

● 水のような便のとき → 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 → 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 → 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。



<お子さんが感染したときの対応>



- ❖ 調理前、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しっかり手を洗いましょう
- ❖ 便や嘔吐物の処理をする場合は、使い捨ての手袋・マスク・エプロンをつけ、適切な方法で処理しましょう
- ❖ 入浴はシャワーだけにするか、最後に浴槽に入るようにしましょう



ウイルスは便中に3週間くらい排出されることがあるので、排便後やおむつ交換後の手洗いの徹底を！

<薄めた次亜塩素系漂白剤で消毒しましょう>

【 消毒液の作り方 (市販の塩素系漂白剤 (6%濃度) の希釈方法) 】

・便や嘔吐物が付着した床	0.1%	水 1L に対して約 20 ml
・衣類などの浸け置き	(1000ppm)	(500 ml ペットボトルにキャップ 2 杯弱がめやす)
・食器などの浸け置き	0.02%	水 1L に対して約 4 ml
・トイレの便座、ドアノブ、手すり、床など	(200ppm)	(500 ml ペットボトルにキャップ 0.5 杯弱がめやす)

ウイルス性胃腸炎は、園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
- ❖ ご家庭での十分な休息をとりましょう

