



ナースだより

おう吐・下痢

感染性胃腸炎は、園で集団発生を引き起こすことがあります。

ご家庭でおう吐や下痢の症状がありましたら、園にお知らせください。
安静も治療のひとつです。ご家庭で十分な休息をとりましょう。



<感染性胃腸炎>

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどによる感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、秋から冬にかけて流行します。

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」「おう吐下痢症」など様々な名前と呼ばれています。

<どうやって感染するの？>

- ❖ 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



<おう吐や下痢になったら>

脱水にならないように注意しましょう。

- ①少しずつ水分を補給 ②安静 ③徐々に消化しやすい食事をとる



<吐き気が強い時>

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

冷たい飲み物は常温に戻し、まず少量を飲み、吐き気がないか様子を見て、大丈夫だったらまた少量を飲むというように、ゆっくり補給しましょう。

<便の状態によって食事を変えてあげましょう>

水のような便	水っぽい食事	イオン飲料、みそ汁のうわずみ、リンゴの搾り汁、薄めたジュース（柑橘系でないもの）など
泥のような便	ドロドロの食事	豆腐、パンがゆ、ベビーせんべい、野菜の裏ごし（にんじん、かぼちゃ、かぶなど）など
やわらかい便	やわらかい食事	おかゆ、煮込みうどん、白身魚の煮つけ、卵とじ、鶏ささみなどの脂身の少ない肉、野菜の煮物など

※スナック菓子や菓子パンなど味が濃く、脂っこいものや、繊維の多い野菜は避けましょう