

ナースだより

【 秋に始まる感染症にご注意を！】

夏に猛威を奮った手足口病をはじめ、ヘルパンギーナ、プール熱、とびひの流行が9月ごろに落ち着きます。それらの感染症と入れ替わりに、マイコプラズマ肺炎やRSウイルス、感染性胃腸炎(ノロウイルス)が秋から冬にかけて流行し始めます。今回は、感染性胃腸炎の予防と対応についてご紹介していきます。

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。

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

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。

