

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。1月・2月は1年中で最も寒く病気にかかりやすい時期です。食事、運動、睡眠のバランスを大切にして病気に勝てる身体をつくり、子ども達が元気に過ごせるようにしていきましょう。



感染性胃腸炎に注意しましょう

毎年冬から春は感染性胃腸炎が特に乳児で流行りやすく、県内でも感染の報告がみられています。「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ発熱する場合があります。非常に感染力が強くと1人が発症するとあっという間にまわりの子どもに広がってしまいます。また、家族内で子どもから親への感染をすることもみられます。そのため**感染拡大防止が重要**になってきます。

予防するには

手をよく洗う

胃腸炎の原因となりうるウイルスは人の手を介して他の場所に移動し、そこに触れた手から口→体内に入り感染します。外から帰った時、おむつ替えの後、食事の前などこまめに手洗いしましょう。手拭きタオルも頻繁に変える、家族それぞれのタオルにすることも一つの予防方法ですね。



正しく片付ける

吐物や排泄された便の中にウイルスが含まれています。吐物や排泄物をすぐに片づけ、消毒をしましょう。ウイルスが飛び散らないように吐物や排泄物がついたものはビニール袋に入れ密閉して捨てます。処理した後は手洗い、うがい、空気の入替えを行きましょう。



こども園は**感染症などの拡大防止**のため、厚生労働省の保育園における感染症対策ガイドラインに基づき**医師の診断に関わらず**

- ・下痢便（軟便）が24時間以内に2回以上（園内で流行しているときは1回以上）
- ・嘔吐が24時間以内に2回以上（園内で流行しているときは1回以上）

上記のような症状があれば脱水症状などの心配があるため、こども園でのお預かりはお断りさせていただきます。自宅できちんと過ごしましょう。下痢や嘔吐が治まって24時間以上経過し、普段と変わらない食事がとれるようになり全身の状態が回復すればこども園への通園が可能になります。

嘔吐や下痢で衣類などが汚れてしまった場合には「**保育園における感染症対策ガイドライン**」の指示に基づき**汚れた衣類を洗わず返却**させていただいております。こども園は集団での生活となり、集団の中で感染を広げないためにも、ご協力をよろしくお願いいたします。

拡げないための消毒方法

汚れた場所は吐物等をとりのぞいてから500mlペットボトルの水にキャップ2杯の**次亜塩素ナトリウム**（塩素系漂白剤ハイター等）を作り、液をつけた布巾などで外側から内側へ拭き、しっかりと消毒を行いましょう（使い捨てのマスク、手袋、エプロンを使用しておこなうことで、さらなる汚染を防止します）。

汚れた衣類は85℃以上の熱湯で1分以上の熱湯消毒、または500mlペットボトルにキャップ2杯の**次亜塩素ナトリウム**（塩素系漂白剤ハイター等）に30分つけおきをし、消毒します（色落ちする可能性があります）。

消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です（他の洗濯物と別に洗うことをお勧めします）。



嘔吐の後はどうなふうに食事をすすめていけばいい？

- ①吐いた後は口の中をすすぎましょう
口の中をさっぱりさせる程度にしましょう。
- ②吐いた後、1～2時間経ってから、水分を飲み始めましょう
飲ませるものは、経口補水液やみそ汁のうわずみ液、麦茶など常温の飲みやすいものにしましょう。ジュース類は嘔吐を誘発してしまうことがあるので、避けた方がよいです。
- ③1回量をスプーン1杯程度から始めます
その後吐かなければ、同じような量を15分程あけて飲んでいきましょう。初めから1度にたくさん飲ませてしまうと腸の動きが悪くなり、症状を悪化させてしまう場合があります。
- ④胃腸に負担のかからない食事にしましょう
水分をしっかりと飲めるようになり、吐いて1～2時間経ち、食べられるようになってから食事を始めます。無理をせず、普段より量を減らし、様子をみながらすすめましょう。



胃腸に負担のかからない食事は？



消化吸収のよいごはん・おかゆ・うどんなどの炭水化物、りんご・バナナなどの果物、よく煮たキャベツ・大根・かぶ・人参などの野菜や野菜スープ
ゆで卵、加熱した白身魚、母乳または乳児用ミルクなど

下痢を悪化させたり、長引かせたりします。
さつまいも・ごぼうなどの食物繊維の多い食材、生野菜、海藻類、寒天、キノコ類、かんきつ類、油・揚げ物（フライ・天ぷらなど）、スナック菓子、炭酸飲料水、ジュース、菓子パンなど