



# ほけんだより 11月号

令和5年10月31日  
石山くじら保育園

今年秋の訪れが遅かったですが、着々と冬の足音が近づいてきています。気温が下がり、空気が乾燥すると、様々な感染症が流行しやすくなります。感染症の流行シーズンに備え、これまで以上に気を引き締めて感染対策をしていきましょう。



## 11月から2月は感染性胃腸炎が集団感染しやすい時期です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、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。下痢や嘔吐で体内の水分が失われ、脱水になりやすいため、お子様の様子を見ながら水分補給を心がけ、安静に過ごしましょう。

登園の目安は『嘔吐や下痢が治まり、普段通りの食事が摂れること』です。

### 嘔吐をした

- 嘔吐物がのどに詰まらないように体を起こすか、顔を横に向けて寝かせましょう。
- 嘔吐物はきれいに拭きとり、うがいができるようであれば、うがいをしましょう。
- 嘔吐後 2 時間程度様子を見てスプーン1さじ程度から少しずつ飲水を開始しましょう。経口補水液やお茶などがおすすめです。

### 下痢をした

- 便の状態を確認しましょう。
  - ・色 ・固さ ・匂い ・血液は混ざっていないかなど
- 症状が治まってからも、1週間から長い場合は1か月程度、便からウイルスが排出されます。交換後のオムツの扱いに注意し、石鹸でしっかり手洗いをして、家族内感染を予防しましょう。

## 下痢・嘔吐物で汚れた衣服について

保育園で下痢や嘔吐で衣服や寝具が汚れた場合は、感染拡大予防のため、洗わずに袋に入れて返却するよう、保健所から指導されています。ご家庭で洗濯や消毒をしていただきますよう、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

## 下痢や嘔吐物がついた衣服などの消毒方法

- ① 下洗いをした後、85℃の熱湯に1分以上つける。  
または、  
塩素系漂白剤を薄めて 30分消毒する。(水 3L+ハイター10ml)  
※色落ちに注意

- ② 消毒が出来たら洗濯機に入れて洗う。  
※ほかの洗濯物とは分けて洗いましょう

- ③ 吐物や便が付いた場所も消毒する。  
・水 500ml+ハイター10ml  
※換気も重要です！

★大変感染力が強いので、手袋、マスクの着用して行いましょう。

