ゆめ・ぽけっと　ほけんだより

R8 年 12 月号

今年のカレンダーも最後の1枚になります。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいますが感染症の流行が始まります。家庭でも手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

ウイルス性胃腸炎になったら…??

ウイルス性胃腸炎では原因となるウイルスが数多くありますが、冬に流行するウイルスで代表的なものにノロウイルス・ロタウイルスがあります。感染力が強く、家族でも誰かがかかるとうつってしまいます。ウイルス性胃腸炎にならないために、また家族間での感染を広げないようにしっかり対策をしましょう。

症状

・急な嘔吐や下痢
・発熱(出ないことも)
・**脱水症状**



体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず代謝が活発な子どもは**脱水**を起こしやすいです。子どもは自分で喉の渇きを訴えることが出来ないため、おしっこの量が少ない、元気がなくぐったりしているなどの症状に注意が必要です。



感染を広げないためには…??

●ウイルス性胃腸炎はアルコール消毒では効きにくいため、ハンドソープを泡立ててしっかり手洗いをしましょう。

●家族間でのタオルの共有は避けましょう。

●消毒は次亜塩素酸ナトリウムが有効です。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む**塩素系**漂白剤で代用できます。酸素系漂白剤では十分な消毒効果は期待できないので、急な発症に備えて**塩素系**漂白剤を準備しておきましょう。作った消毒液を誤って飲んだりしないように**消毒液であることを容器にはっきり記載する**ことも大切です。

(漂白作用もあるため衣類の場合は 85℃以上の熱湯に 1 分以上浸す熱湯消毒を)

●汚染物を処理する時は換気をし、消毒液やペーパータオル、捨ててもいい雑巾やタオルを用意し、使い捨てのエプロン(ガウン)とマスク、手袋をつけて処理をしましょう。

●汚染したものや場所にスプレータイプで直接消毒液を吹きかけると、菌が舞ってしまい、その菌を吸ってしまうことで感染リスクを高めてしまいます。また、子どもが消毒液を吸ってしまう可能性もあります。ペーパータオルや雑巾は消毒液で浸してから拭くようにしましょう。消毒液で拭いたあとは最後に水拭きも忘れずに!

●トイレで排泄した場合は、蓋を閉めてから水を流すようにしましょう。完全に回避できませんが、蓋を閉めてから流すことで菌が舞いあがることを防ぐことができます。水で流したあとに蓋の消毒をしましょう。

年末年始の長期休暇があります。かかりつけの病院の休診日がいつなのか、急な体調不良の時に対応してもらえる病院はどこがあるのかを把握しておきましょう。



【参考・引用文献】・五十嵐隆(監修)『はじめてのママ＆パパの育児』株式会社主婦の友社出版，2024 年
・高見剛(監修)『かんたん！そのまま使える！ほけんだよりイラスト＆文例集』株式会社ナツメ社，2025 年
・厚生労働省、令和 3 年 11 月 19 日「ノロウイルスに関する Q&A」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/norovirus.html