



ほけんだより 2月号



社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R6.1.26 発行

例年に比べ今年は暖かい日が続いており、子どもたちは元気に外で遊ぶ姿が見られています。冬は胃腸炎などの下痢や嘔吐が伴う感染症が流行しやすい時期です。今回のおたよりでは下痢のときの食事や嘔吐時の消毒方法などをします。



白っぽい下痢に注意

白っぽい下痢便を特徴とするのが、ロタウイルスやそのほかのウイルスによる胃腸炎。おう吐と下痢によって体の水分と電解質が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。

症状

- 突然のおう吐や白っぽい下痢便
- 37～38℃の発熱がある場合も（おう吐はない場合もある）

ケア

- こまめな水分補給
- 消化のよい食事
- 乳児は下痢便の付いたおむつを持って病院を受診

おう吐と下痢が治まり、いつもどおり食事ができたら、登園できます

これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おすすめ	避けた方がいい
リンゴのすりおろし 整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。	柑橘類 腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
赤かゆ、おじや 整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。	パン、バター、チーズなど 脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。
やわらかく煮た野菜スープ 消化がよくなり、水分補給にもなります。	生野菜・繊維の多い野菜 消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。
	糖分濃度の高い物 シロップなど

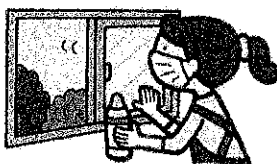
おなかのかぜ、しっかり消毒、しっかりブロック！



ウイルス性胃腸炎を起こすノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒が効きません。おう吐物や下痢のうんちが付いた衣類や床は、必ず塩素系消毒液で消毒しましょう。塩素系消毒液は、酸性の製品やアルコールなどと混ぜると、有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用してください。



しっかり準備



使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、ペーパータオルなどを用意します。消毒液は適切な濃度に薄めておきましょう。窓を開けたり、換気扇を回したりして、換気します。

しっかり消毒

ペーパータオルや雑巾で、おう吐物を取り除きます。

- 衣類は消毒液につけて消毒するか、85℃以上の熱湯に1分間つけてから、ほかのものとは分けて洗濯します。
- おう吐物が付いた床や家具は消毒液を湿した雑巾でふき取り、その後、水ぶきします。

しっかりブロック



おう吐物をふいたペーパータオルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をかけてから、しっかり密封します。二重にすると安心です。可能なら、ごみは回収日まで外に保管しましょう。