



気温が下がり乾燥する冬は、ウイルスの活動が活発になります。冬の感染症は、新型コロナウイルス感染症をはじめとして、呼吸器に症状が出るものが多いのが特徴の一つです。体調管理に十分注意しながら、冬を元気に過ごしましょう。

～ウイルス性胃腸炎とは～

嘔吐や下痢で水分や塩分が失われると、脱水症状になってしまいます。少量ずつ水分を取り、嘔吐しないことを確認してから水分補給を行いましょう。

ウイルスを原因として発症する胃腸炎です。原因となるウイルスはノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスなどさまざまあり、特に秋から冬にかけて流行します。ノロウイルスやロタウイルスでは、以下のような特徴があります。

病原体	ノロウイルス	ロタウイルス
感染経路	経口感染、飛沫感染、接触感染 ※感染者の便には多くのウイルスが排出されている。 ※感染力が強く、乾燥し空気中に舞い上がった嘔吐物を介して空気感染することもある。	経口感染、飛沫感染、接触感染 ※感染者の便には多くのウイルスが排出されているが、10～100個程度の少ないウイルス量でも感染する。
潜伏期間	12～48時間	1～3日間
症状	*主な症状は嘔吐と下痢であり、脱水を合併することがある。	*主な症状は嘔吐と下痢であり、しばしば白色便となる。脱水やけいれんをおこすことがある。
登園のめやす	*嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること。	*嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること。

※登園を再開した後も、ウイルスは便中に3週間以上排泄されることがあるため、排便後やおむつ交換後の手洗いを徹底しましょう。
※保育所における感染症対策ガイドライン（2018年改訂版）参考



～手洗い～
以下の手順で、30秒以上、洗いましょう。

石けんを泡立て、手のひらをよくこする。 → 手の甲を伸ばすようにこする。 → 指先と爪の間を念入りにこする。
両指を組み、指の間を洗う。 → 親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをする。 → 手首を洗い、よくすすぐ。その後、よく乾燥させる。

※汚れが残りやすいところ※
指先、指の間、親指の周り、手首、手のしわ

～嘔吐物の処理について～

- 嘔吐物は外側から内側に拭き取る。
- 嘔吐した場所の消毒を行う。
(次亜塩素酸ナトリウム(ハイターやピューラックスなど)は、全ての微生物に有効である。使用する製品の濃度を確認し、用法・用量に従って使用する。)
- 換気を行う。
- 処理に使用した物(手袋、マスク、エプロン、雑巾等)はビニール袋に入れ密閉して、破棄する。
- 処理後は手洗い(液体せっけんを用いて、30秒以上実施)を行う。

※保育所における感染症対策ガイドライン（2018年改訂版）参考

～うがい～

口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをして、水を吐き出します。 → 口に水を含み、そのまま顔を天井に向けず。 → 「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。 → 口の中の水を吐き出します。

～自宅での洗濯について(嘔吐物が付いた衣類)～
通常の洗濯をすると家庭の中での感染拡大につながりますので、以下のことに注意してください。

- ① 屋外で作業しましょう。(ウイルスが家の中で拡散する恐れがあります。)
- ② マスク・手袋をした上で、バケツ等に衣類を入れ熱湯(85℃以上)をかけ、1～2分程浸してください。
- ③ ②の他に次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等塩素系漂白剤)での消毒方法があります。
- ④ ②③で消毒した後、普段通りの洗濯をしてください。
- ⑤ 他の物と一緒に洗濯をしないでください。
(他の家族に感染させないために、別に洗濯しましょう。)

