



12月ほけんだよ!



松山市 保育・幼稚園課
令和5年度 第9号

朝晩の寒さも日に日に増し、暦の上では冬の季節となりました。12月は楽しい行事がたくさんあり、生活リズムが崩れがちになります。早めの就寝と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

感染性胃腸炎に注意しましょう!

感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌を原因として発症する感染症です。毎年、秋から冬にかけては、特にノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染による胃腸炎が多くなります。

● どんな症状?

- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・下痢
- ・発熱
- ・時に白っぽい便が出る



● 家庭で気をつけることは?

- ◆下痢や嘔吐で脱水症状を起こす場合があるので早めに医療機関を受診しましょう。
- ◆吐き気がおさまったら、水分を一口ずつ、こまめにとりましょう。
- ◆吐き気がなくなったら、消化の良いものを少しずつ食べましょう。
(乳製品や牛乳は控えましょう)
- ◆治ってからもウイルスは便中に3週間以上排泄されることがあります。トイレの後やおむつ交換の後、食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう!

～自宅での洗濯について～

マスク・手袋をし、衣服をバケツ等に入れ熱湯(85℃以上)に1～2分程浸すか、ハイター等の塩素系漂白剤を薄めたもので消毒します。



消毒ができれば、普段通り洗濯して大丈夫です。他の家族に感染させないために、他の物とは別に洗濯しましょう。



排泄物や嘔吐物には病原体が含まれています!非常に強い感染力なので、汚れた場所もしっかりと消毒し、処理後は手洗いを行いましょう。



注意 ノロウイルス、ロタウイルスにはアルコール消毒の効果はありません!

● 適切な感染予防行動とは?

流水と丁寧な手洗いをしましょう
せっけんで

乾燥対策をしましょう!

- ✓水分をとりましょう
- ✓加湿をしましょう

手の甲

手首

指先

指と指の間



● 登園のめやすは?

- ・『嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること』です。
- ・なるべく、普通便が出たことを確認してから登園しましょう。

※保育所における感染症対策ガイドライン(2023年3月一部改訂) 参考

注意

【流行っている感染症】

インフルエンザ、アデノウイルス感染症、溶連菌感染症、手足口病も流行っています。引き続き感染対策に気を付けて過ごしましょう。

