

# ほけんだより

令和8年 1月号  
こども未来課保育幼稚園 係  
TEL53-4083

## ほけん目標

かぜなど感染症の予防につとめよう。



## 最近小児科でよく見る病気

寒い季節となり、さまざまな感染症に注意が必要です。

白ごころから、手洗い、うがい、部屋の換気や加湿等、感染症対策を心がけましょう。

資料提供: 松阪地区医師会ベビーグループ

## もし、感染性胃腸炎にかかったら...

### ☆かかったときは...

#### ○ 安静にする

・おう吐や下痢は体力を消耗するため、しっかりと休息をとることが大切です。

#### ○ 水分補給をする

・おう吐や下痢をくり返すことでからだから水分が失われるため、脱水を予防します。

・ただ、おう吐後すぐに水分をとると再び吐いてしまうことがあるため、しばらく胃を休ませてから少しずつ飲ませるようにします。炭酸飲料や糖分の多いジュース、牛乳は避けましょう。

#### ○ 消化がよいものを食べる

・おう吐が激しかったり下痢が続いたりするときは、無理に食事をするのはやめておきましょう。

・水分補給ができるようになったら、おかゆやうどん、りんご等消化がよいものから食べます。

### ☆予防のために...

#### ○ 感染が広がらないように、手洗いを徹底

・石けんやハンドソープでしっかり洗い、十分に水で洗い流してからタオルで拭きます。

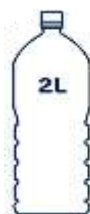
・手のアルコール消毒は、ノロウイルスやロタウイルスには効果がありません。

#### ○ よく触る場所を消毒

・ドアノブや電気のスイッチ等、よく触る場所の消毒は、次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用の塩素系漂白剤(ハイターやピューラックス等)を薄めた消毒薬を使います。消毒した10分後に水拭きをしましょう。

#### 【日常の消毒液(約0.02%)の作り方】

① ペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤を入れる。



② 水を加えて2Lにする。



# おう吐物の処理をするときは

## 【処理に必要な物品】

不織布のマスク

使い捨て手袋

使い捨てエプロン

- ① ゴミ袋を上下逆にして、頭を入れる部分を切る。
  - ② 手を通す場所は表面のみ 15cm 程度直線に切る。
  - ③ 腰の部分をひもでしばってもよい。
- ※90L のゴミ袋丈も長く動きやすい。

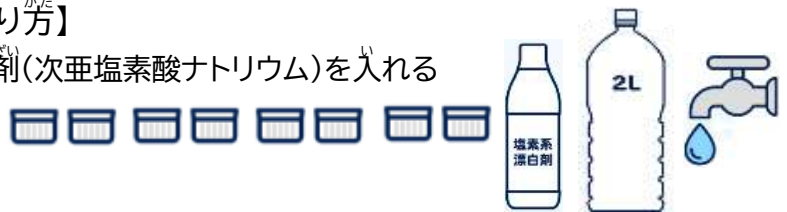
使い捨ての布やペーパータオル等

ビニール袋 (2枚以上)

塩素系漂白剤

## 【おう吐物処理時の消毒液(約0.1%)の作り方】

- ① ペットボトルキャップ8杯分の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を入れる
- ② 水を加えて2Lにする。

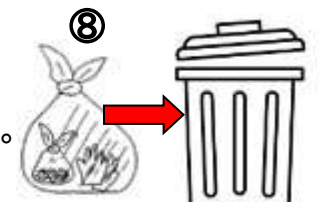


## 【処理の仕方】

- ① 部屋の窓を開ける等換気をし、片づけをする人以外は部屋を移動する。
- ② 使い捨て手袋、エプロン、マスクを着用する。
- ③ おう吐物とその周辺をペーパータオル等でおおい、その上から作成した消毒液をおう吐物が飛び散らないように静かにかける。
- ④ ペーパータオル等を使って、外側から内側へ静かにふき取りビニール袋へ入れ、内容物がまんべんなくぬれるように消毒液をかけて、袋の口をしっかりしぼる。
- ⑤ おう吐物をふき取った床をペーパータオル等でおおい、消毒液を静かにかける。
- ⑥ 10分程度そのままにした後、新しいペーパータオル等で外側から内側へふき取る。
- ⑦ 消毒した床を水拭きする。



- ⑧ 消毒に使用した手袋、マスク、エプロンを表面をさわらないようにはずし、おう吐物の袋とともにビニール袋へ入れ、しっかりとしばってゴミとして処分する。



- ⑨ すべての処理が終わったら、石けんと流水での入念な手洗い、うがいをする。