



# ほけんだより

2024年1月11日  
佐原めぐみこども園  
病後児保育室めぐみ

寒さが厳しい毎日になってきました。インフルエンザなどの感染症のほかにも、せきのかぜ、おなかのかぜをひきやすい時期になってきました。いつもより食欲がない、元気がない、きげんが悪いといった状態は体調が悪いサインかもしれませんので「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。今回は、「胃腸炎」「症状別のホームケア」についてお伝えします。

## 【感染性胃腸炎】

この時期に気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」ノロウイルスやロタウイルスなどに感染するとおう吐水のようなひどい下痢がおこります。おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。発熱する場合があります。登園のめやすは、いつもどおりの食欲があり、普段の便が確認されてからとなり、登園届が必要になります。

◎園でおう吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わずに密閉してお渡ししています。  
ご家庭で消毒、洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

## 【おう吐処理方法】

- ①窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などで嘔吐物を周囲からふき取る。
- ②次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、嘔吐物のあった部分をふく。  
汚れた物はすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③嘔吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④乾燥機やアイロンをかけたりすると、ノロウイルスは死滅しやすい。



## 【おう吐をしたときのケア】

### ①吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気をもよおすことがあります。うがいをさせたり、濡らしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。

### ②静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせる場合は、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに寝かせましょう。

### ③1時間以上してから少しずつ水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは様子を見て吐き気が治まり顔色がよくなったら、スプーンなどで水やお茶などを少しずつ取らせましょう。

## 【下痢をしたときのケア】

子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。便の色、硬や血液が混じっていないかなどを確認し、受診するときに説明できるようにしましょう。

- おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえるように水分をふき取る。
- 下痢のときの食べ物、おかゆ・うどん・野菜スープ・バナナ・りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や柑橘系の果物、バターの多いパンや油っこい物など消化の悪い物は避けましょう。



## 【熱があるときのケア】

### 体温が上がり始めたときは？

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいので体が震えているときは、衣類やふとんを追加して保温する。



### 体温が上がりきったときは？

手足が熱いとき、顔が火照って赤くなっているときは、ふとんを減らして薄着にして、熱を発散させる。

### おでこは冷やさなくても大丈夫？

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちいいですが、熱を下げる効果はそれほどありません。特に赤ちゃんは、冷却シートや濡らしたタオルによる窒息の危険があるので、避けた方がよいでしょう。

◎熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やすと効果的。

## 解熱剤、正しく使えますか？

風邪で高熱が出ると心配になりますが、発熱は体が病原菌と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

### どんなときに使う？

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、熱で寝つけない、ぐったりしていて飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。



### 熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は、解熱剤を飲まずに24時間以上熱がでないときです。解熱剤の効果で熱が下がるのは5~6時間程度で、効果が切れたらまた熱が上がることがあり、引き続き様子を見ましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。

## 熱が下がった翌日は登園できる？

厚生労働省の「保育所における感染症ガイドライン」では、『24時間以内に熱が出ていた場合は、登園を控えるのが望ましい』とされています。登園再開の目安は、下記のように定められています。周りにうつしてしまうリスクもあるため、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 24時間以内に解熱剤を使っていない
- 24時間以内に38℃以上の発熱がない
- 熱が37.5℃以下である
- 食事や水分が摂れている
- 全身状態がいい

## <園からのお願い>

- 新型コロナウイルス感染が増えてきています。全国的にもインフルエンザや溶連菌感染が流行しています。インフルエンザや溶連菌感染は、治療薬がありますので、風邪のような症状があれば病院を受診していただくようご協力お願いいたします。
- ご自宅でも、手洗い・うがい・咳エチケットをして感染を予防しましょう。
- 集団生活で一番怖いのは他児への感染です。「いつもと違っておかしいな？」と感ずることがある、またはご家族の中で体調が悪い方がいる場合には、登園時に職員までお伝えください。

ご不明な点がございましたら、看護師 香取までお声かけください。

病後児保育室のご利用についても、お気軽にご相談ください。☎070-1455-0167（8時~17時）