

木々の葉が赤や黄色に美しく色づき、木の実や落ち葉拾いなど、お散歩が楽しい季節になりました。空気が冷たく乾燥しているこの時期は、細菌やウイルスの動きが活発になり、様々な感染症が流行します。園では、天気の良い日はお外で元気に身体を動かし、手洗いとうがいなどの日々の衛生習慣を大切にしながら、感染症に負けずに過ごせるよう努めてまいります。今月の保健便りでは、「感染性胃腸炎」をテーマにお伝えします。



感染性胃腸炎

ロタウイルス性胃腸炎



ロタウイルスは
けいれんを起こすことが
あります

11月頃から流行します。

抗ウイルス薬など特別な薬はありませんが、2020年から定期接種となった有効なワクチンがあります。初期に39度台の発熱がでることが多く、嘔吐は1〜3日で治まるが、下痢は1週間程長く続くことが多いという特徴があり、脱水を起こしてしまう危険性があります。

ロタウイルスに感染すると胆汁の分泌が悪くなり、その影響で便が白っぽい色になることが特徴です。

症状 嘔吐・下痢（白っぽい便） 潜伏期間 1〜3日 治るまで 約1週間

ノロウイルス性胃腸炎

嘔吐は1〜3日続き、
下痢は3〜7日程続きます



11月〜3月にかけて流行します。抗ウイルス薬やワクチンはありません。

重症になる割合は、ロタウイルスより少ないですが、頻度は最も多い胃腸炎です。

また乾燥した吐物から空中にウイルスが放出され、それを吸い込んで感染することもあります。

熱は出ないか、出ても軽い場合が多いです。症状がなくなった後も3〜7日程、長い場合は1ヵ月程は便にウイルスが排出されます。感染しても免疫ができないため、何度もかかる可能性があります。

症状 嘔吐・下痢 潜伏期間 1〜3日 治るまで 約1週間

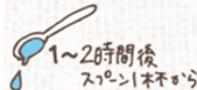
おうちケアの ポイント

Point ゆっくり経口補水療法



嘔吐後すぐに水分を与えると、再度嘔吐してしまうことがよくあります。水分補給はゆっくりと。

1 嘔吐後は1〜2時間お腹を休める
最初はスプーン1杯分から水分摂取を



2 それでも吐かなければ、少しずつ量を増やす

おすすめ
の水分

- OS-1、アクアライトORS 理想的
- りんごジュース、お味噌汁 OS-1等を嫌がる場合
- 母乳 量制限なしでOK
- ミルク 少なめ・いつもの濃さでOK



水分摂取ができている場合は嘔吐症状が改善し
下痢が治まってくれば食事摂取(おかゆ、温かいうどんなど)を開始しましょう。

下痢になったときの うんちの状態をチェック



- ① 小さなコロコロ状のかたい便
- ② ソーセージ状のかたい便 (コロコロの便がつかれた状態)
- ③ 表面がひびわっているソーセージ状の便
- ④ なめらかで柔らかいソーセージ状の便 (バナナ状の便)
- ⑤ やわらかい半圓形の便
- ⑥ 境界がぼけてふわふわとした不定形の便
- ⑦ 水っぽく、固まっていない便

①②は硬い便
③〜⑤は普通便
⑥⑦は水様便(下痢)の目安です。