



12月の保健だより

令和4年11月30日
宮古島市立東保育
病後児保育室（7
担当看護師 竹匠

朝晩と冷え込むようになりました。最近では、鼻水をたらしたり、せきをする子が増え登所の際には、体調チェックを必ずお願いします。

また、子どもは運動量が多いので暑くなったら一枚脱ぐなど、衣類を調整しましょう。体調など気になる点がありましたら、保育者に伝えて下さい。

今年もあと1ヶ月、元気に過ごせるよう体調管理に心がけましょう。



ノロウイルス

乳幼児から高齢者まで年齢に関わらず胃腸炎を引き起こすウイルスです。年間を通して発生しますが、主に冬場に多発し、11月頃より増加してきます。感染力が非常に強く、1度かかっても何度も感染します。潜伏期は12～48時間です。

＜感染経路＞ 主に経口感染や接触感染です。嘔吐物や下痢便が飛び散ると、ウイルスが漂い、感染します。

感染力が強く、特にノロウイルスは、集団感染をおこしやすいと言われま発症後少なくとも1週間はウイルスが便の中に排出され、感染源になります。また、症状が治まっても、3週間から1ヶ月間は便の中に（量は減少してウイルスが排出されるので注意が必要です。

＜症状＞ 腹痛、下痢、吐き気、嘔吐が主な症状となります。下痢は水様性でひどい日に10回以上みられます。筋肉痛や頭痛がおこる事もあります。発熱は軽度で、吐き気や嘔吐が突然起こるのが特徴です。

＜治療＞ 有効な薬はありません。脱水症状になりやすい為、少しずつ水分補給を行って下さい。ジュースやを与えたり、一気に飲ませると吐いてしまうことがあるので、注意が必要。脱水がひどい場合は、点滴が必要な事もあります。

＜予防＞ 手洗い、汚物処理後の消毒の徹底。
※アルコール消毒は効かないので、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しまし



◎消毒液の作り方

水を500mlのペットボトル1本+塩素系漂白剤（ハイター）をペットボトルのキャッ



登園の目安は、嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事が摂れるようになってからです。登園の際は、登園届（保護者記提出が必要です。