



8月の保健だより

令和3年7月30日

宮古島市立東保育所

病後児保育室（72-2089）

担当看護師 竹岡

いよいよ8月、夏本番です！真夏日が続く毎日ですが夏バテしていませんか？
暑い中でも子供達は元気に走り回ります。汗をかいたらこまめに拭いてあげてください。
また、体力が落ち免疫力が下がると、感染症にかかりやすくなります。特に、この時季
に感染すると、体力を消耗し脱水症状に陥りやすいので、お子さまの健康状態をよく観察
して、水分をこまめにとるなど予防に努めましょう。



感染性胃腸炎

感染性胃腸炎は細菌やウイルスが原因の胃腸炎です。

冬に流行しやすいのは、ノロウイルスやロタウイルスですが、夏場はアデノウイルスや
エンテロウイルス、またサルモネラ菌、カンピロバクター、病原性大腸菌など細菌による
ものも多いようです。

これらの細菌はお肉や魚など食品に付いていることが多く、気温の高い夏は放置して
おくとすぐに菌が増殖し、それにより感染の危険性が高くなります。

感染経路：①感染者の嘔吐物や便を触った手や物を介して口に入る感染や嘔吐物が乾燥し
そこからウイルスが飛散しそのウイルスを吸い込み感染
②汚染された食品などを食べることによる感染（貝類などが多い）

症状：嘔吐、下痢、腹痛、発熱

ウイルス性腸炎は水様便が多いが、細菌性腸炎では血便になることもある。

予防：調理前や食事前は石けんで手をよく洗う。食材は流水でよく洗う。
食材は中までしっかり火を通す。温めなおしの時も十分に加熱する。
生鮮食品は保存状態に気を配る（常温で放置しない）
便や嘔吐物の処理後は入念な手洗いをする。



嘔吐物の処理：①手袋、マスク、エプロンを着け、新聞紙等で嘔吐物を拭き取る。
新聞紙や処理に使った用品はポリ袋に入れて密閉し捨てる。
②次亜塩素酸ナトリウム（ハイター）希釈液で消毒する。
（2Lのペットボトルにハイターをキャップ2杯）

汚染した衣類の処理：次亜塩素酸ナトリウムをペットボトルのキャップ2杯と500ml
の水を入れ、衣類を5～10分ほど浸しその後洗濯する。
衣類の傷みが気になるようなら、85度以上の熱湯に2分以上浸し
洗濯する。

嘔吐時の注意点：①少量頻回な水分補給をする

嘔吐直後1時間ぐらいは飲んだり食べたりせず胃腸を休ませる。

1回5cc程度（スプーン1杯程度）の量を10～15分間隔で摂取

②子どもは脱水を起こしやすい為、嘔吐・下痢が頻回な場合や
水分補給ができない時は医療機関を受診する。

