



1月の保健だより

令和4年1月4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

新年明けましておめでとうございます。いよいよ新しい年になりました。ご家庭では、この年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？

昨年は新型コロナウイルスの流行で色々な事が制限された年でもありました。今年はこの新型コロナウイルスの流行が終息し、穏やかな1年になる事を期待したいですね。

早寝・早起き・バランスのよい食事など、規則正しい生活を心がけ、引き続き体調管理を心掛けていただきたいと思います。ご協力よろしくお願いたします。



ノロウイルス

乳幼児から高齢者まで年齢に関わらず急性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、ウイルスが空気中に漂い、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す。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（量は減少していくが）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場合、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。通常であれば1～2日程度で症状は治まります。

＜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。ジュースや牛乳などを与えたり、一気に飲ませると吐き戻してしまうことがあるので、注意が必要です。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、食品加熱、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ょう



登園する際は、登園届（保護者記入）を保育園に提出して下さい。