

# ほけんだより

令和2年1月14日 開南幼稚園 NO. 3

いよいよ3学期が始まりました。様々な感染症が流行する季節です。ご家庭や幼稚園という集団での感染予防・拡大防止に努めましょう。

## 感染性胃腸炎に気を付けましょう

全国的に感染性胃腸炎が流行しています。感染力が強く、小さな子どもやお年寄りの場合は重症化する例もありますので、注意が必要です。

### 症 状

感染から1～2日で以下の症状が現れます。

**気持ちが悪い・吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・寒気・発熱**

※症状は1つだったり複数だったり、個人差があります。1～3日で症状は治まりますが、治まっても1週間またはそれ以上にわたって、便にウィルスが出ることもあります。



### 予防のポイント

#### 1. 手洗い・うがい（特に食事前やトイレの後）

ほとんどが人の手などを介してウィルスが口から体内に侵入して感染します。

#### 2. 健康観察の強化

感染性胃腸炎の疑いがある症状が見られた場合は、無理をして登園させず、病院を受診して下さい。早期回復のため、また感染拡大を防ぐため、ご協力をお願いします。尚、「感染性胃腸炎」「ウィルス性胃腸炎」と診断された場合は、幼稚園までご連絡下さい。

#### 3. 汚物（嘔吐物・下痢便）の次亜塩素酸ナトリウムによる消毒処理

### ～ 嘔吐物・下痢便の処理方法 ～

- ①換気をし、処理者は使い捨てマスク・手袋を着用
- ②汚物を新聞紙等で覆い拭き取り、ビニール袋に入れ、60倍に薄めた塩素系漂白剤を注ぐ。  
(漂白剤 ペットボトルのキャップ2杯 + 水 0.6ℓ)
- ③汚物を拭き取った床を再び新聞紙等で覆い、60倍に薄めた塩素系漂白剤をかけて約15分放置して拭き取り、最後に水拭きをする。
- ④拭き取った新聞紙等や雑巾、使用した使い捨てマスク・手袋は、ビニール袋に密閉して破棄。
- ⑤処理後はしっかり手洗い・うがい



# \* インフルエンザが流行する季節です \*

— 症 状 —

高熱、寒気、だるさ、全身痛  
普通の風邪症状と合わせて、このような  
重い症状が急に出てきます。

— かかったかな?と思ったら —

医師の判断を受けましょう。  
インフルエンザと診断されたら、出席停止と  
なります。必ず幼稚園までご連絡下さい。

## 出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで。

※発症とは、病院で診断された日となります。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症	発症	解熱			→	登園 OK!		
発症	発症	発症	解熱			→	登園 OK!	
発症	発症	発症	発症	解熱			→	登園 OK!

— 予防への心がけを忘れずに —

手洗い・うがい・しっかり睡眠・バランスの良い食事・体を動かす  
人混みを避ける・こまめの換気



～ 学校薬剤師 鈴木明美先生より ～

胃腸炎 = 吐いたら・下痢をしたら =

嘔吐や下痢で水分が失われますので、経口補水液等を少量ずつ、ティースプーン  
1杯（約5ml）を5分ごとに飲ませて下さい。  
炭酸飲料、ジュース類は避けて下さい。脱水状態が悪化する恐れがあります。  
高脂肪、糖分の多い食事、飲料は避けましょう。

