



ほけんのまどから



11月感染症情報

新型コロナウイルス

乳児 3名、幼児 3名、職員 3名

近隣地域でも新型コロナウイルスの増加だけでなくRSウイルスも流行しています。

空気が乾燥しているとウイルスが浮遊しやすくなります。手洗い以外にも、こまめな換気と加湿器を使うなどで対策をしていきましょう。

年末年始の急病は??

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけ医の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。

※帰省先や旅行先の救急病院の情報もあらかじめ把握しておくで安心です。

※救急相談センター(#7119)

※「ファストドクター」や「HOMEドクター等」往診医アプリから登録しておくで便利です。

胃腸炎に気を付けよう

寒くなり胃腸炎に注意したい季節です。子どもは突然マーライオンの様に嘔吐することも…対処法等参考にして頂ければと思います。



～食事～

水分を飲んでも吐かなくなれば、お米(お粥)、パン、うどんなどの穀類から始めましょう。穀類は体のエネルギーとなり疲れやだるさを取ります。お肉・野菜はもう少ししてから始めましょう。

子どもは意外とお粥を好まない方が多いので、パン粥(お鍋に牛乳、砂糖、パンを入れて一煮立したもの)やうどんをいつもより柔らかく煮るのがお勧めです。



ウイルス性胃腸炎とは…

胃腸炎の原因ウイルスとしては、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどがあります。胃腸炎を起こすウイルスの中で一番多いのはノロウイルスで、学校、保育所などで集団発生することがあり、流行期は秋～冬です。

症状

・症状は、突然の嘔吐で始まり、約1日位はムカムカが続きます。嘔吐には2通りのパターンがあって、半日くらいの間に何回も嘔吐を繰り返すことが多いですが、1日1～2回くらいの嘔吐が2～3日続くこともあります。嘔吐に続いて下痢が見られることが多く、3、4日～1週間位続きます。赤ちゃんでは、下痢が長引くこともあります。

・ロタウイルスの場合すっぱい臭いのクリーム色～白色をした下痢が見られ、だんだん水のような下痢になります。発熱はあまり見られませんが、時に高熱を伴うこともあります。



嘔吐した後の応急手当～水分～



直後は飲んだり食べたりせずに胃腸を休め、寝かせてあげましょう。吐き気がなくなれば(1時間後くらいがめやす)、1回5cc程度(スプーン1杯程度)の量を10～15分間隔で与えましょう。「少量頻回(少しの量ずつ回数多く)」の方法で行っていても嘔吐する場合は、吐き気止めの坐薬を検討します。坐薬を入れてから30分から1時間は「飲まない、食べない」、時間が経過してから「少量頻回」を行ってみましょう。

<汚れた衣類の消毒方法>

使い捨てマスク・ビニール手袋・エプロンをつけ、汚物を十分に水洗いした後、0.02%次亜塩素酸ナトリウムに10分以上浸します。消毒後、他のものとは別に洗濯します。消毒液が使えない場合は85℃以上の熱湯で1分以上衣類をつけるか、アイロンがけをする方法もあります。

.02%次亜塩素酸ナトリウムの作り方

☆2Lのペットボトルに家庭用塩素系漂白剤5%(ハイターなど)をペットボトルのキャップ2杯分(約10ml)を入れ、水道水を2L入れる