



# 保健だより



2021年 令和3年 1月号 (第439号)

発行 那覇市こども教育保育課 ☎098-861-2113

新年あけましておめでとうございます。

今年も、子どもたちが元気で楽しい毎日を過ごせるよう、保健だよりを通して、健康管理に関する情報や 病気の予防法などについてお伝えしたいと思います。今年もよろしくお祈りします。



## 感染性胃腸炎に注意しましょう！



感染性腸炎の原因となるウイルスの一つが**ノロウイルス**です。ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に**冬季**に流行します。少量のウイルスでも感染しますので、感染の拡大防止が重要になってきます。

### 原因

ノロウイルスは**手指**や**食品**などを介して経口で感染し、人の腸管で増殖し、症状を引き起こします。健康な方は軽症で回復しますが、こどもや高齢者などでは重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせてしまう等、命に関わる場合があります。**潜伏期間**（感染してから発症までの期間）は、12時間～48時間程度です。

### 症状

主な症状は、**嘔吐**と**下痢**であり、しばしば白色の便となります。脱水がひどくなる、けいれんがみられる等により、入院が必要となることもあります。まれに、脳症を合併し、けいれんや意識障害がみられることもあります。多くは、2～7日 で治癒します。

### 予防

- 帰宅後や食事の前、トイレの後などには必ず**手を洗いましょう！**
- ※ノロウイルスは、アルコール消毒が効きにくいので、手洗いが有効です。
- 特にこどもや高齢者など抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり**加熱**して食べましょう！
- 吐物や便を処理した後はすぐに手を洗いましょう！
- トイレのドアノブや便座、吐物が付着した床などの消毒には、希釈した 0.02%～0.1%の塩素系消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム等）が有効です。
- ※塩素系消毒薬は手指の消毒には適さないのをご注意ください。

### 登園のめやす

「嘔吐、下痢の症状が治まり、普通の食事がとれること」とされています。  
(厚生労働省 保育所における感染症対策ガイドラインより)

## ご家庭でのケア

- 下痢がひどい時は、お腹を休めるために、固形物の摂取は控えましょう。
- 脱水予防のため、こまめに水分をとりましょう。  
※炭酸飲料やオレンジなどは避けましょう。
- 嘔吐がなく食事をする際は、おかゆやうどん・そうめん、お味噌汁（上澄み）などの消化に良いものからとりましょう。  
※脂っこいものや糖分の多いもの、乳製品、刺激の強いものは避けましょう。
- 嘔吐がひどいときは水分補給が必要ですが、一度にたくさん飲ませると、また吐いてしまう可能性があります。嘔吐している場合はしばらく様子を見て、吐き気がおさまったら少しずつ水分をとりましょう。

## 次亜塩素酸ナトリウムの希釈方法

★薄めた消毒液は時間が経つにつれて効果がなくなりますので、使うときに必要な量だけ作り、作り置きをしないようにしましょう！

トイレの便座やドアノブ、手すり、床等の消毒  
→0.02%へ希釈し、使用します。

キャップ半分弱 (2ml) の次亜塩素酸ナトリウムの原液を、500ml ペットボトル1本分の水に加え、使用します。

便や吐物が付着した床等の消毒  
→0.1%へ希釈し、使用します。

キャップ2杯 (約10ml) の次亜塩素酸ナトリウムの原液を、500ml ペットボトル1本分の水に加え、使用します。



※こどもが誤って飲むことがないように注意しましょう。

## 乳幼児健診について(1月)

乳児健診・1歳6か月健診・2歳児歯科健診・3歳児健診の日程については、那覇市保健所ホームページをご参照下さい。お問い合わせ先 那覇市保健所 地域保健課 ☎098-853-7962