



ほけんだより 秋号

2025年9月30日(火)
社福)仲見会保健衛生チーム

●感染性胃腸炎について●

感染性胃腸炎は一年を通じて発症していますが、秋から冬にかけてはロタウイルスやノロウイルスなどによるものが流行します。便または嘔吐物に含まれるウイルスによって感染が起こります。手洗い・うがいを習慣づけましょう。症状が消えた後もしばらくは便の中にウイルスがいるので注意が必要です。

<登園の目安>

- 24時間以内に複数回の嘔吐や下痢がみられない。
- 普段通りの食事や水分補給ができる。
- 機嫌がよく、普段通りの活動ができる。

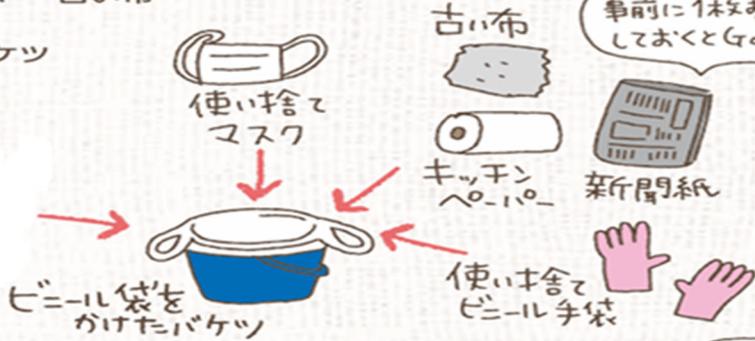
嘔吐・下痢の処理は

用意があると便利な
ゲージセット

バケツに全部入れておくといざという時に便利です。誤飲をしないよう、子どもの手の届かない所に保管してください。



- 新聞紙・キッチンペーパー・古い布
- 次亜塩素酸ナトリウム
- ビニール袋をかけたバケツ
- 使い捨てマスク
- 使い捨てビニール手袋



1 マスクと手袋を装着。



2 キッチンペーパー・古い布・新聞紙を吐物より広めに掛ける。



3 次亜塩素酸ナトリウムを上から掛けて吐物を拭き取る。



4 処理した吐物や下痢のオムツは拭き取ったものごとバケツに入れる。



5 全部袋に入れて、ぎゅっとしばって封印完了。処理後は必ず手を洗う。



洗濯機の洗浄も50~80倍に薄めた塩素系漂白剤でフルコース洗いを1回。



<煮沸消毒の方法>

① 大きめの鍋に水を7~8割入れ沸騰させる。②沸騰したら消毒したい衣類などを入れ10分程度煮沸する。

注意点：ポリエステルやウールなど熱に弱いものは不向き。色移りや長時間煮沸には注意が必要。

嘔吐、下痢などの胃腸炎症状時の食事のポイント！！

- 嘔吐後1～2時間は無理に食事をせず、**水分補給を中心**にする。
- 症状が落ち着き、食欲が出てきたら**消化の良く、食べたいものを少量**ずつあげる。

○ 適している食べもの

消化のよいもの

母乳、粉ミルク、とうふ、ニンジン、キャベツ、大根、りんご、バナナ、桃、野菜スープなど



離乳食の場合

柔らかく、水分が多いもの

おもゆ、味噌汁、野菜スープのうわずみなど



幼児食の場合

でんぷん類など

うどんを柔らかく煮たもの、おかゆなど

✕ 避けたほうがよい食べもの

冷たいもの、刺激の強いもの

炭酸飲料、牛乳、香辛料、アイスクリームなど

繊維の多いもの

いも、ごぼう、わらび、海藻類など

脂肪の多いもの

揚げ物、脂肪の多い肉、魚、卵、牛乳、バターなど

消化しにくいもの

貝類、イカ、タコ、ラーメン、漬物など

砂糖分

ジュース、プリン、お菓子など



● 脱水に要注意

嘔吐や下痢により体の水分やミネラルが失われることで、**脱水**を起こす危険が高まります。経口補水液などを活用して、少量ずつこまめな水分補給を行いましょ。



味噌汁の上澄みや
薄味のスープでもOK



POINT

胃腸の負担になりにくい常温や人肌程度の温度がおすすめです。



嘔吐時には、症状が落ち着いてきたら、ティースプーン1杯ほどを5～10分おきに飲ませると◎

薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

薄着のメリット

① 体温調整機能の発達

薄着をすることで、体温を自分で調節する力を養うことができる。

② 風邪予防

薄着は汗をかいてもすぐに乾きやすく、体温調節がうまくできるようになり、風邪をひきにくくなると言われている。

③ 活動性の向上

薄着は動きやすく、活動的になることができる。