

下痢や嘔吐の症状を油断 しないで！



家庭で下痢・嘔吐症状のあったときは、



登園時に状態をお知らせください

- 乳幼児は体調が急変しやすいので、微熱・下痢・嘔吐などの症状がある場合は、早めに受診しましょう。
- 集団生活が可能かどうか医師に確認して登園しましょう。
- 症状を長引かせないため、また、周りへの感染を防ぐためにも、症状が落ち着くまではご家庭や病児・病後児保育室などを利用して休養しましょう。
- 保育園で集団発生や二次感染を防ぐため、ご協力をお願いします。

ノロウイルス

ノロウイルスは感染力が強く、このウイルスはお子さんだけではなく、大人にも感染する可能性がありますので、注意が必要です。ウイルスは1ヶ月程度、便から排泄されるので、オムツを取り替えるときは注意しましょう。

腸管出血性大腸菌感染症（O-157、O-26など）

腸管出血性大腸菌は、下痢を主とする腸炎の原因菌です。O-157、O-26、O-111などがあります。非常に強い菌のため感染しやすいことと、感染していても症状の出ない場合があることが特徴です。

症状としては、2～9日（多くは2～5日）の潜伏期間の後、激しい腹痛を伴う頻回の水様便、嘔吐や発熱、続いて血便があります。血便は、出ない場合もあり、発熱は多くが37℃台と低めです。大部分の方は、5～8日ほどで下痢などの症状は軽快しますが、下痢症状が治る頃になって重篤な合併症（溶血性尿毒症症候群）が起こることがあるので、注意が必要です。

※その他

髄膜炎やインフルエンザ脳症、頭部外傷などでも嘔吐することがあります。



<下痢・嘔吐症状があったら…>

① 脱水を起こさないように水分を十分飲ませましょう

→下痢で水分が失われるので、嘔吐や吐き気がなければ湯冷まし・お茶などを少量(20~30cc)ずつからこまめに飲ませましょう。

② オムツをしている子は、おしりがただれやすいので清潔にしましょう

→入浴できない場合は、おしりだけでもお湯で洗い、やわらかいタオルでそっと押さえながら拭きましょう。



③ 下痢が治まってから消化の良いものを少量ずつゆっくり食べさせましょう

消化の良い食べ物

おかゆ
野菜スープ
煮込みうどん
(こまかく刻む)

下痢のときに控えたい食べ物

香辛料の多い料理
食物繊維を多く含む食事
脂っぽい料理
糖分を多く含む料理やお菓子
脂肪の多い魚・芋
ごぼう・海藻・豆類・乾物



<二次感染を防ぐために>

汚物の中には感染力の強い細菌が入っている場合があります。正しい処理方法で感染を防ぎましょう。

下痢便・嘔吐物の処理方法

- ① 汚物の処理をするときは、使い捨てのマスク・手袋などをして直接触れないようにする。
- ② 汚物を使い捨ての布やペーパーなどで覆い、外側から内側に拭き取り、ビニール袋に入れ、周囲を汚さないように注意して捨てる。
- ③ 使い捨ての雑巾で汚れた場所を、うすめた塩素系の漂白剤(次亜塩素酸ナトリウムなど)で消毒する。
- ④ 処理に使用した使い捨てのものは、ビニール袋に入れて廃棄する。
- ⑤ 感染予防のため、石鹼と流水で30秒以上の手洗いをしっかり行う。



下痢便・嘔吐物のついた衣類等の消毒

- ① 汚物のついた衣類などを取り扱う際は、使い捨てのマスク・手袋などをして直接触れないようにする。
- ② 汚物を取り除き、色落ちしないものは塩素系の漂白剤に10分間浸す。色落ちするものなどは、85℃以上の熱湯に1分間以上浸す。
- ③ 消毒後は、他のものと分けて洗濯する。
- ④ 感染予防のため、石鹼と流水で30秒以上の手洗いをしっかり行う。