



# 12 月 健やか子育てだより

今月のテーマ

## 感染性胃腸炎について

感染性胃腸炎は冬に流行しやすく、年齢を問わず感染する病気です。今回は、ホームケアと家庭内で感染を広げないための方法をお伝えします。

### どんな症状がでるの？



・おう吐、下痢、腹痛、発熱です。おう吐に続いて下痢が見られ  
だんだんと水のような便になることが多いです

※下痢が治まっても 2 週間程度は便からウイルスが排出される場合があります。



### ホームケア

- ・おう吐の直後は 30 分～1 時間程、飲食を控え  
吐き気が治まったら少量ずつ水分補給を行い、脱水を予防しましょう
- ・おう吐が治まり水分が飲めるようになったら、  
お粥、野菜スープ、煮込みうどんなど消化の良いものから少量ずつ食べ始めましょう
- ・下痢が続くとおしりがただれやすくなります。おしりを拭く際は、こすらずに押すように拭くと  
皮膚への刺激が少なくなります。おむつをしている乳幼児は、こまめなおむつ交換や入浴ができない  
時でもおしりだけお湯で洗いましょう



### すぐに受診が必要な症状



- ☐ おう吐・水様便が何度も続いている ☐ 水分がとれない・おしっこが 8～12 時間以上出ない
- ☐ ぐったりしている ☐ 唇や舌が乾いている、涙が出ない
- ☐ 血便が出る ☐ ※このような症状が 1 つでもある時は受診しましょう！

### 感染を広げないための方法

- ◎ 食事の前やトイレの後、オムツ交換後は石鹸と流水でしっかり手洗いを行いましょう
- ◎ 排泄物やおう吐物で汚染されたりネンの消毒は適切に行いましょう
- ◎ 交換したおむつはビニール袋に入れ密封してから捨てましょう
- ◎ 手洗い、排せつ物等の処理方法等については QR コードからご確認ください



出典：東京都保健医療局食品衛生の窓 社会福祉施設等におけるノロウイルス対策標準マニュアル ノロウイルス対応標準マニュアルダイジェスト版

参考：国立健康危機管理研究機構 感染情報提供サイト(ロタウイルス感染性胃腸炎・感染性胃腸炎)

東京都感染情報センター 感染性胃腸炎(ウイルス性胃腸炎を中心に) / 厚生労働省 保育所における感染症対策ガイドライン (2018 年改訂版)

大田区 HP(感染性胃腸炎ノロウイルスを中心に) [https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen\\_taisaku/noro.htm](https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/hoken/kansen_taisaku/noro.htm)