

ほけんだより 冬号



2018年12月 発行
聖星保育園 保健師

木々の葉も散り、一段と寒さを感じるこの頃です。楽しいことがいっぱい待っている反面、忙しさも半端のないこの時期、くれぐれも無理をせず、お元気で過ごしてください。

アデノウイルス感染症が流行しています

11月中旬から、アデノウイルス感染症にかかるお子様が出始め、感染拡大防止のため保育園では、手洗いの徹底、室内の清掃と消毒、健康観察等に努めているところです。

アデノウイルスは49種類(分類法によっては51種類)あり、いろいろな病気の原因になります。

病名	症状	ウイルス型
上気道炎・気管支炎	発熱、鼻水、咳、のどの痛みなど	
肺炎	重症肺炎になることあり	7型
扁桃炎	発熱、のどの痛み、扁桃に膿が付着	
咽頭結膜熱(プール熱)	発熱、眼の充血、のどの痛みなど	3型・4型など
胃腸炎	嘔吐、下痢、腸重積など	40型・41型など
流行性角結膜炎	眼の充血、目やに、目の痛みなど	8型・19型・37型など
出血性膀胱炎	肉眼的血尿、頻尿、排尿痛、残尿感など	11型・21型

汚れた手指やタオルの共有、プールでの接触、呼吸器からの飛沫など様々な経路で感染します。アデノウイルスに効く薬は現在のところなく、対症療法を行うこととなります。発熱により脱水を起こさないよう、水分補給が重要です。とてもうつりやすい病気のため、症状のある間(咽頭結膜熱では症状が消えて2日経過するまで)は、保育園を休む必要があります。また、ご家族も感染に注意してください。



ノロウイルスによる胃腸炎

毎年この時期には、ノロウイルスによる胃腸炎が流行することがあり、注意が必要です。

- 症状：嘔吐、下痢、腹痛、発熱 など
- 感染経路：①ノロウイルスに汚染された生ガキや貝類を十分に加熱しないで摂取した場合
②ノロウイルスに感染した人が十分に手を洗わずに調理をすることで汚染された食品を摂取した場合
③ノロウイルスを含む便や嘔吐物を処理した後残ったウイルスが口から取り込まれた場合

●感染予防のポイント

- ・食材は生ものを避け十分に加熱する(85℃以上で1分以上)
- ・手洗いを(帰宅後、調理や食事の前、トイレやオムツ交換の後)
- ・調理器具・食器等をしっかりと洗浄・殺菌する
(ハイターやピューラックスなどの塩素系漂白剤が有効)
- ・嘔吐物などの扱いに注意する(下記参照)

<秋から冬にノロウイルスが流行する理由>

- ・二枚貝(特にカキ)を食べることが多い
- ・ノロウイルスが寒さに強い
- ・空気が乾燥しているためウイルスが飛散しやすい
- ・風邪などで抵抗力が落ちていることが多い
- ・年末年始の飲み会で嘔吐した際の処置が不十分

●嘔吐したときは・・・

- ①まず換気。
- ②使い捨て手袋、マスク、あれば使い捨てエプロンを身につける。
- ③嘔吐物を新聞紙や捨てられるタオルなどで外側から集め、ビニール袋内に入れて密封し廃棄する。
- ④汚れた場所を塩素系漂白剤(ハイターやピューラックスなど)に浸したタオルなどで広範囲に消毒する。
タオルなどの一度使用した面で二度拭きしない。使用したタオル、手袋、マスクなども密封し廃棄する。
- ⑤汚れた衣類や寝具は塩素系漂白剤に10分以上浸して消毒する。ただし色落ちしてしまうため、色柄ものについては熱湯に1分以上つけて消毒してもよい。
- ⑥最後に必ず石けんで手洗い。



●ご家庭で感染性胃腸炎にかかった人がお風呂に入るときは・・・

下痢症状がおさまっても1~2週間(長いと1ヶ月)は便にウイルスがいるため、シャワーだけで済ますか、湯船に入る場合は家族の最後にお尻をよく洗ってから入るようにする。バスタオルの共有は×。