

1月ほけんだよい

我孫子市公立保育園 令和8年 1月

冬場から春先に **ウイルス性胃腸炎** が多く発生します！

主症状 突然のおう吐、腹痛、下痢、発熱

子どもの様子を見ながら水分補給を心がけ、安静にして過ごす。
症状がおさまっていても、便中にウイルスが3週間以上排出されることもあるため、石けんを使って指先・指の間までしっかり洗い、流水で15秒以上流す（家族間でタオルの使い回しは控える）。

吐いた時は…

幼児

- ①うがいで口の中を洗い流す。
＊うがいが難しい子は、大人がコップで水を口に注ぎ、吐き出させる。
- ②吐き気が落ち着いてきたら、着替えをする。
- ③吐いた後も気分がよくなる時は、横になって安静にする。
＊吐物が気管に入らないように、顔を横に向けて寝かせる。または、上体を起こして30分程様子をみる。
- ④吐き気が治ったら、少しずつ水分を補給する。
＊胃を刺激しないよう少量ずつ、こまめに摂る。



乳児

＜★下痢・おう吐が続いている場合＞

＊ティースプーン1杯程度の水分を5分おきに飲ませる。

＜★おう吐がおさまってきたら＞

- ＊飲ませる間隔を、少しずつ縮めていく（3分→2分→1分）。
- ＊がぶ飲みはおう吐の原因になるため、スプーンを使う。
- ＊医師に相談の上、経口補水液などを上手に利用する。

保育園にはいつから登園できる？

登園の目安

- ・普段どおりの食事や水分を摂っても下痢症状がない。
- ・24時間以内に、おう吐・腹痛・下痢（水様・泥状）がない。

本人の調子が回復していることが大前提ですが、感染を広げないことも同じくらい重要です。

＊登園の目安（状態）に回復後、医師から口頭での登園許可をもらう。

