

1月ほけんだより

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）。

幼児

吐いた時は…



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らない時は、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分程様子を見る。



④吐き気が治まったら、少しづつ水分を補給する。

* 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。

《★おう吐があさまってきたら》

* 飲ませる間隔を、少しづつ縮めていく（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。