ほけんだより

12月号

２０２１年１２月１日
槇島ひいらぎこども園
園長　　宇野　智子

早いもので今年もあと１ヵ月となりました。クリスマス、年越し、お正月など楽しいイベントがたくさんあります。しかしインフルエンザや感染性胃腸炎なども流行りやすい時期ですので、感染予防対策に引き続き注意しながら楽しく過ごせるようにしましょう。生活リズムを乱さず、睡眠・栄養を十分にとり、寒さに負けない健康なからだをつくりましょう。

冬に流行する感染性胃腸炎に気をつけましょう

感染性胃腸炎とは、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もある病気です。冬はノロウイルスやロタウイルスなどのウイルス感染による胃腸炎が多いです。

下痢や嘔吐がある場合は、早めに病院を受診し脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはたくさんのウイルスが含まれていて、感染力が強いので多くの人に感染が拡がってしまいます。適切な処理をし、片付け後は手洗いをきちんと行ってください。感染性胃腸炎のウイルスにはアルコール消毒は効果がありませんので、市販のハイターなどの塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウムが成分）で消毒をしてください。

＜家庭での汚物（嘔吐物や下痢便）の処理方法＞

85℃の熱湯に１分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。

消毒ができたら、他のものと分けて、最後に洗濯します。

汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。

①窓を開けて換気を行います。
②使い捨て手袋や使い捨てマスクを着用し、汚物に直接触れないようにします。
③汚物をペーパータオルや新聞紙などで、外側から内側に向けて拭き取ります。
④汚染された床や机は、ペーパータオルなど使用し、0.1%消毒液（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）で浸すように拭きます。10分後水拭きします（消毒液の作り方は下記参照してください）。
⑤使用したペーパータオルや新聞紙はビニール袋に入れ、0.1%消毒液（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を浸るぐらい注ぎ、密閉して捨てます。
⑥汚染された衣類は、85℃の熱湯で1分間以上熱湯消毒をして、他のものと分けて最後に洗濯します。
食器類は、0.1%消毒液（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）に30分間浸した後洗います。
⑦汚染された場所周囲2mもウイルスが飛んでいる可能性があるので、消毒後しっかり手洗いをします。

＜家庭でできる消毒液のつくり方＞

＜用意するもの＞塩素系漂白剤（市販のハイター・ブリーチなど）・ペットボトル容器・水

★0.02%濃度消毒液・・・通常の消毒用（まな板・食器・床・ドアノブ・手すり・トイレなど）
水１L（１Lペットボトル使用）に対し、ペットボトルキャップ１杯弱
使用後、水洗いまたは水拭きをする。

★0.1%濃度消毒液・・・汚染物（吐物・便）が付着した床・便器・食器などの消毒用
水500ml（500mlペットボトル使用）に対し、ペットボトルキャップ2杯
使用後、水洗いまたは水拭きをする。

※金属などは塩素系漂白剤によりさびる可能性がありますので、使用は避け加熱消毒してください。
※汚物が付着した衣類を消毒する場合は、色落ちする可能性がありますので、注意してください。
※人体や空気中への次亜塩素酸ナトリウム水溶液の噴霧は、目や皮膚に付着したり吸入したりすると危険であるため、噴霧しないよう注意してください（厚生労働省HP参照）。