

すくすくだより

2020年11月号



秋も深まり木々の葉も赤や黄色に色づいてきました。また、冷たい北風に冬の到来を感じる時期になりました。さて、今月はこの時期に流行するウイルス性胃腸炎についてのお話です。主に冬場に見られる「おなかにくる風邪」と言われるもので、かかる前に予防ができる病気です。元気に健康に生活できるように気をつけましょうね。

冬の胃腸風邪(ノロ・ロタ ウイルス)に要注意!!

	ノロウイルス	ロタウイルス
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱	嘔吐、白色の下痢、発熱 ※ノロに比べ熱が出やすく、下痢の期間が長いのが特徴
主な感染経路	①カキなどの2枚貝などを加熱不足で食べた場合や調理者の不十分な手洗いなどから感染 ②患者の便や吐物に触れ、不十分な手洗いのまま触れた人の手指を介して口から入って感染	患者の便や吐物に触れ、不十分な手洗いのまま触れた人の手指を介して口から入って感染
潜伏期間	1～2日間	1～3日間(約2日)
経過	通常、3日以内で回復	通常、嘔吐は1～2日、下痢は1週間程度で回復
流行	秋から冬(11月～3月)に多発 乳幼児・学童・成人のいずれにおいても発生	冬から春(1～4月)に多発 乳幼児(5歳くらいまで)を中心に流行することが多い
治療	・ウイルスに効果のある薬はないため、症状を緩和させるための薬で治療する。 ・激しい下痢や嘔吐で急激に水分を失うため、脱水症状に気をつけることが必要。	
その他	・症状がなくなっても、約2週間程度、便からウイルスが排出されるため、症状が改善してもしばらくは注意が必要。 ・ロタウイルスワクチンを接種することで、発症や重症化を防ぐ。	

予防 & 気をつけるポイント!

予防



- 感染予防の基本は手洗い!
特に外出先から帰った後、トイレの後、食事の前は、石鹸をよく泡立てて手と手をよくこすり合わせて洗い、最後に流水で十分すすぎましょう。
※水道のコックや蛇口も石鹸で洗うと良いです。
- タオルの共有は避けましょう!

食事



- 最初は水分を少しずつ摂取しましょう。
脱水予防のために少量ずつ頻回に水分補給をしましょう。水分は常温にしておくが良いです。
※柑橘類のジュースは刺激が強く、牛乳やミルクは消化が悪いので控えましょう。
- 腹痛が改善し、下痢や吐き気が落ち着いたら食事を開始。
最初はスープやすりおろしリンゴから始め、おかゆやうどんなど消化の良いものを食べましょう。
※脂肪の多い食事や菓子類、繊維質に富む野菜(キノコ・こんにゃく・海藻)などは控えましょう。

消毒



- トイレやドアノブ、おもちゃなど多く触れる場所は消毒をしましょう!
- 家庭では、市販の塩素系漂白剤が一般的。
※市販の漂白剤(塩素濃度約5%)の場合
500mlのペットボトル1本の水に10ml(原液をペットボトルのキャップ2杯)を薄めて使用しましょう。
※必ず手袋等をして、換気をよくした環境の中で作業をしましょう。

11月の健診日程のお知らせ

- ★4か月児健診(受付 9:00～10:45)
毎週火曜日: 10・17・24日
- ★1歳6か月児健診(受付 12:45～14:00)
毎週水曜日: 4・11・18・25日
- ★3歳児健診(受付 12:45～14:00)
毎週木曜日: 5・12・19・26日

【場所】保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)
【問合せ】☎39-9159(こども保健課)

※対象者の方には、ご自宅へ健診日1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。変更する場合は、必ず事前に連絡ください。現在、新型コロナウイルス感染症対策の為、健診対象年齢をずらしております。ご了承ください。

お知らせ【ワクチン接種の一部変更】

- 皆さんご存知と思いますが、10月1日より予防接種の一部が変更になりました。
- ① ロタウイルスワクチンの定期接種化
 - ② 異なる種類のワクチンを接種する際、接種間隔の一部変更

* 予防接種をする際は、かかりつけ医と相談のうえ、出来るかぎり推奨期間に実施しましょう。
* 予防接種をすることで免疫能力を高め、病気になりにくくする、病気になっても症状が軽くなる、重症化を防ぐなどの効果があります。忘れずに接種しましょう。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室
保健だより 2020年11月1日 ☎25-0528