



2017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。

今月は、感染性胃腸炎の中でこの時期に流行するノロウイルス・ロタウイルスについてです。

冬は特に「ノロ・ロタウイルス」にご注意！！

ノロ・ロタウイルスによる感染について

	ノロウイルス	ロタウイルス
主な症状	吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛	嘔吐、白色の下痢、発熱
主な感染経路	①カキなどの2枚貝などを十分に加熱しない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	1～3日間	1～3日間
有症期間	平均1～2日間	平均5～6日間
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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	

家族がノロウイルスに感染したら...

次亜塩素酸ナトリウムは、家庭用塩素系漂白剤にも含まれています。

◎手洗いが大事！！

- 調理前、食事前、トイレの後の手洗いを徹底する。
- 石けんを使い十分にこすり洗いし、水で洗い流す。こすり洗いは30秒が目安です。
- 手洗いに使用するタオルは、共有せず、個人ごとに専用とするか、ペーパータオルを使用する。



◎下痢をした人がお風呂に入る時は・・・

- 下痢をしている人は一番最後。
- お風呂につかる前に、よくお尻を洗う。
- お風呂の水は毎日替え、浴槽や床、洗面器、いす等丁寧に掃除する。
- 使ったバスタオル等は他の家族が使わないようにする。

◎調理や食事で気をつけること

- 調理器具、シンク、ふきん、スポンジ等は、熱湯で消毒（85℃以上で1分以上）又は、0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
- 生ものの和え物は避け、十分に加熱した食品とする。

便やおう吐物の処理方法

用意する物

- ◆使い捨て手袋、マスク ◆新聞紙、ペーパータオル等
- ◆塩素系消毒薬（次亜塩素酸ナトリウム） ◆ビニール袋
- ◆バケツ ◆エプロン等

- 処理する人以外は近づかない。
- 処理をする人は手袋とマスク、エプロンを着用する。
- 汚物は、新聞紙やペーパータオル等で外側から内側に向け、汚れた面をおり込みながら静かにぬぐい取る。
- 使用した新聞紙やペーパータオル等は、すぐにビニール袋に入れ処分する。
※この時、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込む程度にビニール袋に入れ、消毒することが望ましい。
- 汚物が付着していた床とその周囲を0.1%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた新聞紙やペーパータオル等で覆うか、浸すよう拭く。
※次亜塩素酸ナトリウムは、鉄などの金属を腐食するため、ふき取って10分程度たったら水拭きをする。
- 使用した着衣や手袋は表面を包み込むように裏返して外し、ビニール袋に入れ、処分する。
- 処理後は、手洗いをする。

11月の健診のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：7、14、21、28日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：1、8、15、22、29日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：2、9、16、30日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぴ」内）
問合せ先：☎39-9160

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の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。

豊橋市保育課 こしかこども園 病児保育室
保健だより 2017年11月1日 ☎25-0528