



## 2がつ 保健だより

2026.1.1 南青山病後児保育室

### 感染性胃腸炎に注意しよう！

感染性胃腸炎は細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。

ウイルス感染による胃腸炎が多く 毎年秋から冬にかけて流行します。

**原因**となる病原体には ノロウイルス ロタウイルスなどのウイルスの他 細菌や寄生虫もあります。

感染経路は 病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）汚染された食品を食べる事による感染（経口感染）があります。

主な症状は 嘔気 嘔吐 下痢 発熱 腹痛などです。

### 治療

症状に応じた対症療法が基本です。

特に乳幼児や高齢者では下痢などによる脱水症状を生じることもあるので 体調の変化に注意し早めに医療機関を受診しましょう。

嘔吐が落ち着いたら 少しずつ水分補給を。

### 予防

外出からの帰宅時 調理や食事の前 トイレの後やオムツ交換後等は 石鹸と流水で十分に手を洗いましょう。

代表的な感染性胃腸炎といえばノロウイルス。ノロウイルスは人の体内で増え 便や嘔吐物の中に排出されます。胃腸炎が疑われる時に 便や嘔吐物を処理する際は 使い捨て手袋 マスク エプロンを着用し ここでも石鹸と流水で十分な手洗いを忘れずに！

消毒液の作り方（塩素系漂白剤の希釈方法：原液濃度5～6%の場合）

嘔吐物・便がついた場所、物の消毒

0.1%消毒液

水 2ℓ + 塩素系漂白剤現役 40ml

キッチン トイレ 衣類 リネン類等の消毒液

0.02%消毒液

水 2ℓ + 塩素系漂白剤 10ml

トイレ：ドアノブ 水洗レバー 便座等⇒0.02%消毒液を浸したペーパータオル等で拭く  
吐物等で汚染された衣類やリネン類⇒ウイルスが飛び散らないように静かにもみ洗いし  
熱水洗濯（85℃ 1分間以上）または 0.02%消毒液に浸す

- \* 効果が弱まるため 消毒液の作り置きはしない
- \* 塩素系漂白剤には金属の腐食作用があるため 金属部は消毒後水拭きをする
- \* 塩素系漂白剤容器の『使用上の注意』を必ず確認する
- \* 誤飲・誤使用を防ぐために 希釈後の容器に『消毒液』等と記載しておく

