

寒くなると、感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスやインフルエンザウイルスなどの活動が活発になります
手洗い・うがいを強化し、ウイルスから身体を守りましょう！

インフルエンザ

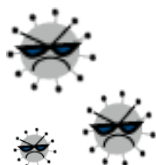
- 感染経路
飛沫感染：感染している人の咳やくしゃみから
接触感染：ウイルスの付いた手から
- 潜伏期間
1～4日（平均2日）
- 症状
突然の高熱が出現し3～4日間続く。
頭痛、関節痛、倦怠感、咳、鼻汁
- 注意すること
 - 手洗い，うがい
 - 室内の湿度の調整（50～60%くらい）
 - 十分な休養，バランスの良い食事
 - 咳エチケット
- 登園のめやす
発症した後，5日を経過し，解熱した後3日
を経過していること（乳幼児）



- ◎ 咳エチケット（マナーとして身につけましょう）
 - * 咳，くしゃみの際はティッシュなどで口・鼻を押さえ，周囲にかからないように顔をそらす
 - * 鼻汁・痰などを含んだティッシュは，すぐに蓋つきのゴミ箱に捨てる
 - * 咳をしている人にマスクの着用を促す
 - * マスクの使用は説明書をよく読んで，正しく着用する

感染性胃腸炎

- 主なウイルス
ノロウイルス
症状：嘔吐，腹痛，下痢
潜伏期間：12時間～48時間
ロタウイルス
症状：嘔吐，下痢（白色便），発熱
潜伏期間：1～3日
- 感染経路
接触感染（経口感染を含む）
便や嘔吐物などで汚れた手指や物から，
ウイルスが口に入ることです（乾燥した嘔吐物から空気感染もある）
- 注意すること
 - 集団感染に注意（ウイルスが少量でも感染する）
 - 便やおむつの取扱いに注意
 - 嘔吐物の適切な処理
※ 症状が治まったあと後もウイルスは2～3週間排泄される
 - 適切な水分補給（脱水に注意）
 - 十分な休養
- 登園のめやす
嘔吐，下痢等の症状が治まり，
普段の食事ができること



- ◎ ノロウイルス感染性胃腸炎の消毒
ノロウイルスにアルコール消毒は，効果がありません。「次亜塩素酸ナトリウム」消毒液を使いましょう。
次亜塩素酸ナトリウムとは塩素系漂白剤の成分です。（商品名：ハイター，ブリーチ，ミルトン，ピューラックスなど）

嘔吐物処理時の格好



塩素系漂白剤（5%）を原液とした場合の作り方	
0.02% 通常の掃除用 （床，壁，ドアノブ，手すりなど）	水道水 500ml 塩素系漂白剤 ペットボトルキャップ 1/2 杯（2.5ml）
0.1% 汚染がひどい場所用 （便や嘔吐物の処理時）	水道水 500ml 塩素系漂白剤 ペットボトルキャップ 2 杯（10ml）

- 注意事項
- ペットボトルでの作成時は飲み物と間違わないように注意しましょう
 - 効果がなくなるため，作り置きは禁止。毎日作成しましょう
 - 処理を始める前に，子どもは室外へ退出させましょう
 - 窓を開け，換気扇があれば使用し換気しましょう（ノロウイルスが空気中にふわふわ漂っています）

- ◎ まずは手洗い，最後も手洗い
 - 石けんを泡立てて流水で汚れ（ウイルス）を洗い流しましょう
 - 便や嘔吐物処理後，調理前，配膳前，食事前，トイレの後，外から帰った時など
 - 手拭タオルは使いまわさず，自分専用のものか，ペーパータオルを使用しましょう

