



空気が冷たくなり、冬を肌で感じる時期になりました。今月は感染性胃腸炎についてのお話です。



感染性胃腸炎は1年を通じて発生していますが、夏季にはサルモネラやカンピロバクターなど細菌による胃腸炎、冬季にはノロウイルスなどのウイルスによる胃腸炎が流行することが多いです。

## ☆胃腸炎になってしまったら



- ・乳幼児は脱水を起こしやすいので、早めに受診しましょう！
- ・嘔吐・下痢症状があるうちは、**水分摂取**をこまめにしましょう。
- ・嘔気・嘔吐がある場合は症状が落ち着いてきたあとから、水分摂取を1口からはじめ、飲んだ後は数分間様子を見て、大丈夫そうなら**少量ずつ**飲ませましょう。
- ・食事がとれるようになったら**消化の良い物**(お粥・うどん・スープ等)から始めましょう。
- ・消化に時間がかかったり、嘔吐を誘発する**乳製品・油物・柑橘類**などは控えましょう。
- ・下痢が続くとお尻がかぶれやすくなりますので、お尻拭きで**強くこすらない**よう気を付けましょう。微温湯で流したり、たっぷりのお湯で濡らしたおしり拭きで便を拭きとり、優しくタオルで水分を拭くといいです。

～嘔吐などで汚染した場合の消毒液の作り方を下記に記載していますので参考にして下さい～

## 消毒液の作り方



家庭用**塩素系**漂白剤(ハイター、ブリーチ等)を水で薄めた液

ペットボトルのキャップ1杯≒5ml

- ・**0.02%消毒液**：2Lのペットボトルに塩素をペットボトルのキャップに2杯弱(8ml)と水を入れ、全量で2Lにする。  
⇒食器のつけおきの消毒に。  
トイレの便座・ドアノブ・手すり・床などを拭くときの消毒に。
- ・**0.1%消毒液**：2Lのペットボトルに塩素をペットボトルのキャップに8杯(40ml)と水を入れ、全量で2Lにする。  
⇒便やおう吐物が付着した床、衣類等のつけおきの消毒に。  
(色の抜ける衣類は85℃の熱湯で、1分以上でも効果あり)

**\*処理時には換気をして、使い捨ての手袋やマスク、エプロンがあれば着用していただき、最後に手洗い・うがいをしてご自身への感染のないようご注意ください。\***