



ほけんだより 1月号



2026年1月5日
いちご保育園
看護師 佐々木

あけましておめでとうございます。

新しい1年が始まりました。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。

しもやけ あかぎれ



1月の保健行事予定

9日(金)●身体測定

14日(水)●乳児健診(0歳)

●健康診断(5歳)

※他のクラスのお子さんも気になることや 園医に相談
がある場合には、当日一緒に診てもらえますので前日
までにお知らせください。

⚠️ 感染性胃腸炎が流行する時期です ⚠️

感染性胃腸炎とは主にアデノウイルス、ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルスなどが原因で発症します。主な症状は腹痛・下痢、嘔吐、発熱(発熱しない場合もあり)です。これらの胃腸炎は、症状のある期間が比較的短く、また、ウイルスの種類によって異なる治療が行われることも通常はないため、ウイルス検査を行うことなく、流行状況や症状から「感染性胃腸炎」として診断されることがあります。園の登園基準は、「嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること」です。下記の対策はノロウイルス以外にも適応しますので、ご参考下さい。

家庭でできるノロウイルス対策

ふだんからのノロウイルス対策

① 手洗い ノロウイルスを運ぶのはあなたの手!

必ずやる!

- トイレの後
- 食事の前
- 調理の前
- 帰宅したとき
- 内服に付いた後

ここが大切!

- 手洗いは、肘を曲げて行う
- 洗い残しが多いためこまめに洗う
- 指先が隠れるときは、タオルを共用しない
- 石けんを使うと効果100倍

② 加熱 二枚貝等の食品は、中心部まで十分火を通す。子供やお年寄りなど抵抗力の弱い人は特に注意!



ノロウイルス Q&A

Q1 注意が必要な季節は?

特に冬に流行しますが、1年中注意が必要です。

Q2 どのように感染する?

ノロウイルスはヒトの体内で増え、便やおう吐物の中に排出されます。その後は、主に次の経路でヒトに感染します。

① もともとウイルスがついていた二枚貝等を加熱不足で食べて感染

② ウイルスがついた手で調理をした食品を食べ感染

③ 飛び散ったおう吐物の飛沫を吸い込んで感染(乾燥したおう吐物や便の中のウイルスが空中にたどようこと)

Q3 感染したらどうなる?

潜伏時間	食べ1日~2日くらいで発症
主な症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱(37~38℃)

・回復した後も1週間程度、便中にウイルスが排出されるので、トイレ周りの消毒等を行ってください。
・おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に注意し、病院を受診しましょう。

自分や家族がノロウイルスに感染したかもしれないと思ったら

① おう吐物の処理

おう吐物には大量のノロウイルス!

- おう吐物処理セットは事前に準備
- セットの例: ペーパータオル、布、ゴミ袋、バケツ、マスク、手袋、ガウン、スリッパ、塩素系漂白剤、ペットボトル等

● 処理の手順を覚えておく

手袋、マスク、ガウン等を用意する。(すべて使い捨て)

0.1%消毒液を作る。
※作り方は下記

外から内側に向けて、おう吐物を静かにぬぐい取る。

おう吐物のあった場所とその周辺をペーパータオル・布で覆い、消毒液を覆す。(10分程度経過後水拭き)

ゴミを捨て、手洗い、うがいをする。

② 消毒

- キッチン: 調理器具、ふきん、スポンジ等
熱湯で消毒(85℃ 1分間以上)または0.02%消毒液に浸す。

- 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。

- 衣類・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、熱水洗濯(85℃ 1分間以上)または0.02%消毒液に浸す。

※消毒薬(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する。

③ 風呂

- ・下痢をしている人は、一番最後に入浴する。
・タオル、バスタオルは共用しない。
・風呂は毎日洗い、湯船の水は毎日換える。

④ 調理

- ・体調が悪い時は調理をしない。
・食器や調理器具はよく洗って消毒する。
・調理前の手洗いを徹底する。

消毒薬の簡単手作り方(塩素系漂白剤の希釈方法:原液濃度5~6%の場合*)

※原液濃度により目的の濃度よりも若干濃くなる場合があります。

おう吐物・便が付いた場所、物の消毒用
(0.1%消毒液)

原液 40ml + 水 2L → 0.1%消毒液

キッチン、トイレ、衣類・リネン類等の消毒用
(0.02%消毒液)

原液 10ml + 水 2L → 0.02%消毒液

- 使用上の注意点
- ・容器の「使用上の注意」を必ず確認する。
 - ・効果が弱まるため、作り置きはしない。
 - ・汚れが残っていると効果が弱まるので、できるだけ汚れを取り除いてから使用する。
 - ・誤飲、誤使用を防止するため、希釈後の容器に「消毒薬」等と記載しておく。

令和7年1月 登録番号(6)29
編集・発行 東京都健康安全研究センター企画調整部
健康危機管理情報課
電話 03-3363-3472

東京都ホームページ
「食品衛生の部」はこちス

リサイクル推進
この冊子は、環境にやさしい
リサイクル紙で印刷されています。

