

## 体調不良時の 家庭での対応

平成28年11月8日

中部療育園

看護師 松田 京子

## 今日のおはなし

- 1いつもの子どもの状態を知っていますか
- 2こんな時は受診をして登園許可をもらって下さい
- 3インフルエンザについて
- 4手洗いの方法
- 5感染性胃腸炎について

## いつもの子どもの状態を知っていますか

健康観察 なんとなく、いつもと違うを把握する

1. 機嫌
2. 表情
3. 食欲
4. 睡眠
5. 排泄
6. 発作

\* 1日1回、体温を測りながら、

頭・顔・手足・体に触れる。

(入浴時に全身観察もしよう)

\* 医療機関などからの情報

## こんな時は 受診をして登園許可をもらって下さい。

- \* 発熱 いつもより高い熱  
ぐんぐんに来園前はおうちで検温しましょう。  
37.5度以上の発熱時登園をお断りしています
- \* 呼吸器症状 のど痛・腫れ・咳・鼻水のあるとき
- \* 消化器症状 腹痛・吐き気・嘔吐・下痢のあったとき

## インフルエンザ発生時の対応について

1. 通園利用者がインフルエンザに感染した場合  
解熱後、3日間の経過かつ発症した日の翌日から5日間経過するまで自宅療養して下さい。(学校保健安全衛生法に準ずる)
2. 通園利用者の家族がインフルエンザに感染した場合御利用を控えてくださるようお願いいたします。  
日数についてはその都度相談させていただきます。
3. 通園利用の同日に利用者がインフルエンザに感染していたことが判明した場合  
利用日後の2日間は通園の利用を控えてくださるようお願いいたします。  
→対象となる利用者家族の方に通園スタッフから電話連絡させていただきます。

悪寒・体熱感出現、顔色、機嫌の変化に気を付けましょう。

2次感染の予防も大切です。

●通園利用者、または家族の方がインフルエンザに感染した場合は速やかに電話連絡をお願いします。通園内での感染を最小限に抑えるためにご理解、ご協力をお願いします。

●インフルエンザにかかわらず、咳、鼻水などの風邪症状が強いき、発熱、嘔吐、下痢症状があるときは御利用を控えてくださるようお願いします。  
●通園利用するかどうか判断に迷われるときは、事前に電話相談してください。

●通園利用者の健康状態を把握してしっかり対応していくよう努めますが、ご家庭でも健康管理についてご配慮いただきますようお願いいたします。  
\*体調の悪いときは無理せず、身体を休めましょう。  
\*感染予防に取り組みましょう。手洗いが有効です。  
\*睡眠を十分にとりましょう。

## インフルエンザと普通の風邪はどう違うの？

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、**重症化することはあまりありません。**

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の**発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛**等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

## インフルエンザの流行はいつ？

短期間に多くの人へ感染が広がります。

日本では、例年**12月～3月頃**に流行します。

## インフルエンザと新型インフルエンザとの違いは？

A型のインフルエンザはその原因となるインフルエンザウイルスの**抗原性が小さく変化しながら毎年世界中のヒトの間で流行しています。**これを季節性インフルエンザと呼んでいます。時として、この**抗原性が大きく異なったインフルエンザウイルス**が現れ、多くの国民が免疫を獲得していないことから全国的に急速にまん延することによって、国民の健康と生命、生活に、場合によっては医療体制を含めた**社会機能や経済活動にまで影響を及ぼす可能性があるものを新型インフルエンザ**と呼んでいます。

平成21(2009)年(インフルエンザ(H1N1)2009)に発生しました。現在季節性インフルエンザとしての扱い。

次の**新型インフルエンザウイルス**がいつ出現するのか、**誰にも予測することはできません。**

## インフルエンザを予防する有効な方法

- 1) 流行前のワクチン接種: 重症化後に発病する可能性を低減させる効果・症化防止
- 2) 飛沫感染対策としての咳エチケット
  - (1) 普段から皆が咳エチケットやくしゃみを他の人に向けて発しないこと、
  - (2) 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること、
  - (3) 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと等)
- 3) 外出後の手洗い等: アルコール製剤による手指衛生も効果があり
- 4) 適度な湿度の保持: 室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的
- 5) 十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取
- 6) 人混みや繁華街への外出を控える

## 手洗いの方法

手洗い手順 (泡石けん液) © SARAYA CO., LTD.

SARAYA  
http://www.tearai.jp/



## 正しいアルコール消毒

手指消毒手順 (アルコール消毒液) © SARAYA CO., LTD.

SARAYA  
http://www.tearai.jp/



## 実際にマスクをつけてみよう



## 感染性胃腸炎について

### 感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは、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

### 原因と感染経路

原因となる病原体には、ノロウイルス(Noro virus)、ロタウイルス(Rota virus)などのウイルスのほか、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ことによる感染(経口感染)があります。

### 症状

病原体により異なりますが、潜伏期間は1~3日程度です。ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛であり、小児ではおう吐、成人では下痢が多いです。有症期間は平均24~48時間です。ロタウイルスによる胃腸炎では、おう吐、下痢、発熱がみられ、乳児ではけいれんを起こすこともあります。有症期間は平均5~6日です。感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

### 治療

特別な治療法は無く、症状に応じた対症療法が行われます。

乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので早めに医療機関を受診することが大切です。特に高齢者は、誤嚥(おう吐物が気管に入る)により肺炎を起こすことがあるため、体調の変化に注意しましょう。おう吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

### 予防のポイント

ロタウイルスについては、予防接種法に基づく任意予防接種が行われています。ノロウイルスについては、予防接種はありません。

トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

便やおう吐物を処理\*する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。

【参考:簡易なハイター等の薄め方】(市販の漂白剤:塩素濃度約5%の場合)

0.02%...環境消毒\*に使用

0.1%...おう吐物・ふん便が付着した場合の処理に使用

\*家庭や施設において、発生時にトイレのドアノブや手すりなど、多くの人が触れる場所の消毒に使用

(注)次亜塩素酸ナトリウムは金属を腐食させるため、金属部分に使用した場合は10分程度たったら水拭きしてください。また、塩素ガスが発生することがあるので、使用時は十分に換気をしてください。

濃度(希釈倍率) 希釈方法

0.02%(200ppm) 2リットルのペットボトル1本の水に10ml

(原液をペットボトルのキャップ2杯)

0.1%(1000ppm) 500mlのペットボトル1本の水に10ml

(原液をペットボトルのキャップ2杯)