

感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）

感染力が強いので、嘔吐や下痢の場合には、処理や対応に気をつける必要があります。感染性胃腸炎の症状や対応法についてご紹介します。

【主な症状】

- 突然の嘔吐から始まり、同時かやや遅れて下痢になる。
- 高熱はあまり出ない。
- 嘔吐や下痢で体内の水分が失われ脱水症状になることもある。
- 合併症：けいれん、脳症（まれに）

【潜伏期間】

1～3日

【感染経路】

接触感染・糞口感染・経口感染・飛沫感染

【予防方法】

ロタウイルスは予防接種あり。（R2.10 から定期接種に追加）

石鹸での丁寧な手洗い

二枚貝は十分に加熱調理する。

【登園の目安】

嘔吐・下痢が治まり、普段の食事がとれること

家庭でのケア…

- ・嘔吐が落ち着いたら水分補給をしましょう。
- ・便の様子を見ながら消化の良いものを少しずつ与えましょう。
- ・便や嘔吐物を処理するときはマスクや手袋をつけ、適切に処理しましょう。

《下痢のときの食事》

下痢の時は脱水にならないように水分補給が大切です。

胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

〇〇おすすめ〇〇

- ・おかゆ
- ・うどん
- ・野菜スープ
- ・バナナ（下痢の時は×）
- ・りんごのすりおろし



××避けたいもの××

- ・油っこい食品全般
- ・脂の多い肉・魚
- ・牛乳や乳製品
- ・生野菜・きのこ類・海藻類
- ・柑橘類の果物



嘔吐・下痢時の 清掃・消毒方法について

冬場に流行する胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染することが多くあります。

家庭でも二次感染予防のために、嘔吐物等の処理に留意しましょう。

汚染された衣類や寝具は廃棄が望ましいですが、廃棄されない場合は感染に十分注意して以下を参考に対応しましょう。

- ① 窓を開けて、使い捨ての手袋とマスクを着け、古布やペーパータオルで嘔吐物（下痢便で汚れた場合も）を周辺から拭き取る。
- ② 塩素系の消毒液※₁で汚れた場所を再度拭く。汚れたものはすべて消毒液をかけてビニール袋に入れ、口をしっかりと閉めて捨てる。
- ③ 嘔吐物や下痢便の付いた衣類や寝具は 85℃以上の熱湯に 1 分間つけるか、塩素系の消毒液（色落ちに注意！）で消毒してから洗濯する。

※ 1 塩素系（次亜塩素酸ナトリウム）消毒液の作り方

使用塩素濃度	方法
通常の消毒（0.02%）	原液2ml（ペットボトルキャップ半分量） + 水500ml
嘔吐物・下痢便の付いた場所の消毒（0.1%）	原液10ml（ペットボトルキャップ2杯分） + 水500ml



2ℓや1.5ℓのペットボトルを使用して消毒液を作る場合、キャップ容量が異なるものがあるので、キャップ容量を確認しましょう。