NO.2

秋の保健師だより

『食欲の秋』・『スポーツの秋』・『行楽の秋』と、なにをするにも良い季節になりました。その反面、朝晩の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節でもあります。手洗い・うがいなどの生活習慣を見直し、元気に過ごしましょう。
今回は、【感染性胃腸炎の対策と予防】と【目の健康】について紹介します！

感染性胃腸炎の対策と予防

胃や腸に起こった炎症が原因で嘔吐や下痢、腹痛などの症状が現れる病気を総称して胃腸炎と呼んでいます。大半が細菌やウイルスに感染したことで起きる感染性胃腸炎です。感染の経路は、病原体が付着した手指で汚染された食べ物や飲み物を口に入れることです。

ウイルスが体内に取り込まれることで引き起こされる胃腸炎を**ウイルス性胃腸炎**、細菌が体内に取り込まれて引き起こされる胃腸炎を**細菌性胃腸炎**と呼んでいます。

感染してから 24 時間～48 時間で下痢や嘔吐、発熱などの症状がみられます。 特に成人では下痢、小児では嘔吐が多いと言われています。下痢によって、脱水症状になることもあるため、小児や高齢者が感染した場合は注意が必要です。

≪胃腸炎にかかってしまったら≫

① 十分な休息をとりましょう。

② 水分補給は、少しずつ量を増やしていきましょう。

嘔吐が落ち着いてから、スプーン1杯から水分摂取をはじめます。
嘔吐しなければ量を増やしていきましょう。

OK
- 経口補水液。
（味噌汁・リンゴジュースや野菜スープでも OK。）
- ミルク（薄めずに指示通りに調乳しましょう。）
- 母乳（3～5 分程度にし、回数を増やしましょう。）

NG
- 冷たいもの
- 牛乳
- ミカンなどの柑橘類のジュース

③食事は、温かく消化に良い物を少しずつ食べましょう。

嘔吐がなくなり、下痢も落ち着いてから消化の良いうどんやスープなど温かい食べものを少しずつ食べましょう。

こんな時は必ず受診しましょう！

- 38.5 度以上の発熱が続き、解熱剤が効かない。
- 5～6 回以上嘔吐を繰り返し、ぐったりしている。
- 1 日に何度も下痢をしていて、血便や粘液便が出る。
- 下痢が一週間以上続く。
- おしっこが半日以上出ていない、または明らかに少ない。
手足が冷たい、唇や舌が渇いている。
- 顔色が悪い、反応が鈍い。
- 激しい腹痛が続く。

※意識がはっきりしない、けいれんを起こしている場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

登園の目安

□発熱がおさまり、平熱に戻って 24 時間以上経過している。
□腹痛やだるさがなくなる。
□嘔吐や吐き気がおさまり、水分や食事が問題なくとれる。
□水っぽい下痢がおさまり、便の回数が通常に戻る。

無理はせず、体調がよくなってから登園しましょう。
園によっては、登園許可書が必要な場合があります。
園に確認してください。

うつらない・うつさないために

①こまめな手洗い

症状が治まった後も、1 週間から 1 か月程度、便と一緒にウイルスが排出されます。トイレの後やおむつ交換後などは手洗いを徹底しましょう。

②食品は十分加熱

ノロウイルスの感染力は、85 度 1 分以上の加熱により失われます。食品は、中心温度が 85～90 度、90 秒以上加熱して食べましょう。

③消毒・換気

部屋の換気をこまめにし、ウイルスを拡散しないようにしましょう。また感染者が触れた可能性のある場所（ドアノブなど）は適宜消毒をしましょう。アルコール消毒は、ノロウイルスやロタウイルスには効果が薄いため、次亜塩素酸ナトリウムを含む消毒剤を使用しましょう。

※嘔吐・下痢の処理方法や次亜塩素酸ナトリウムの作り方・消毒の仕方は、次の資料を参考にしてください。

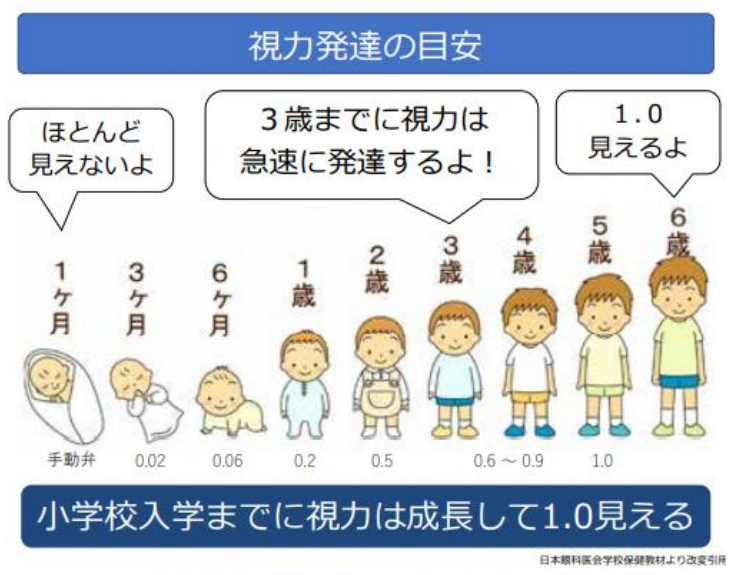
『教えて！ドクター』より引用

目の健康

10月10日は目の愛護デー

10月10日は、目の健康を考え、目の大切さを呼びかける日です。10月10日の「1010」を横に倒すと、眉と目に見えることから、この日に制定されました。

赤ちゃんの視力はぼんやり明暗がわかる程度です。それから少しずつ視力が発達し、5歳頃に1.0以上になります。



視力の問題では、近視・遠視・弱視といった言葉を聞きますが、これは屈折異常によるものです。

- **近視** 遠くのものがぼやけ、近くのものは比較的見える
- **遠視** 遠くのものも近くのものも見えにくい
- **弱視** 視力がきちんと育っていないため、眼鏡で矯正しても視力が出ない状態

弱視でも、早期に適切な治療を行えば、多くは良好な視力が得られます。そのため、早期発見・早期治療が重要です。

弱視の早期発見のために、芝山町では3歳児健診時に視力確認と屈折検査を実施しています。

3歳児健診では、10.5%（R6年度）が眼科の要精密検査になっています！

精密検査が必要になった場合は、必ず受診しましょう。

目の健康にために、スマートフォンやテレビの見すぎによる目の疲れに注意しましょう。

- 画面を見る時間を決めて、30分に1度は20秒以上の休憩をはさみましょう。
- 明るい場所で、画面から30㎝以上離して、正しい姿勢で見るようにしましょう。
- 外遊びで目の調整力を育てましょう。
- 寝る1時間前からは、見ないようにしましょう。

暑さも落ち着き、屋外での活動もよい時期です。アスレチックやボールを蹴ったり投げたり、全身を使った遊びを家族みんなで楽しみましょう。

芝山町こども保健課保健衛生係　0479-77-1981