

保健室からのお知らせ

伊是名小学校

平成31年4月24日

発行：保健室

いちょうえん は や

胃腸炎が流行っています！

かんせんけいろ

【感染経路】

せつしよくかんせん て さいきん くち はい
接触感染（手についたウイルスや細菌が口から入る）

ひまつかんせん せき す こ
飛沫感染（咳やくしゃみのしぶきを吸い込む）

しょうじょう

【症状】

は け おうと ふくつう ねつ て ばあい で ばあい
吐き気、嘔吐、腹痛、げり ※熱は出る場合もある。

よぼう

【予防】

- てっていき てあら きょうよう さ
・徹底的な手洗いとうがい。タオルなどの共用は避ける。
- は もの いるい どいじょう ゆ ふんていど
・吐いた物がついた衣類は、85度以上のお湯に1分程度つけるか、ハイターなどを
うす
薄めてつける。

なお なが

【治るまでの流れ】

おうと にちかんつづ にちていどつづ しぜん
嘔吐が1～2日間続き、げりが5～7日程度続いて自然によくなる。

だっすい ばあい びょういんじゆしん すす
※脱水がひどい場合は病院受診を勧めます。

【食べ物、飲み物】

- い ふたん はん
・胃に負担のかからない、おかゆやご飯、パン、うどん
- りんご(リンゴに含まれている「ペクチン」は、便の硬さを調節してくれる)
- けいこうほすいえき する やさい
・スポーツドリンク、経口補水液(OS-1など)、おみそ汁、野菜スープ

は け ばい ふん の
※吐き気がひどいときは、ペットボトルのキャップ1杯を5分おきに飲ませる。

【罹患後の登校する基準】

げり、おうと しょうじょう じゅぎょう う きゅうしょく た
げり、嘔吐などの症状がなくなり、授業を受けたり給食を食べられるまで
かいふく どうこう
回復すれば登校できます。

