

2026年1月



かんべ小児科 病児保育だより



新しい1年がスタートしました。年末年始のお休みはいかがでしたか？

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ましょう。また、引き続き手洗い・うがい等で感染症予防を行っていきましょう。

嘔吐下痢症とは？

ウイルスが胃や腸に感染し、下痢や嘔吐などの症状を引き起こします。

冬季を中心に流行することが多いですが、ウイルスの種類によっては春先にも増加します。

代表的なウイルスは、ノロウイルス(秋～冬)、ロタウイルス(冬～春)、アデノウイルスです。

また、症状が激しく、集団感染も引き起こしやすいのが特徴です。

ノロウイルス

潜伏期間: 1日～2日

症状: 嘔吐、下痢、腹痛、発熱

感染経路: 汚染された食品(特に加熱不十分のカキなどの二枚貝)からの食中毒、感染者の便や嘔吐物に触れたことによる接触感染

予防法: 手洗い、消毒、食品の十分な加熱

※予防接種はありません。



ロタウイルス

潜伏期間: 1日～3日

症状: 嘔吐、下痢(白っぽい便が特徴)、腹痛、発熱

感染経路: 感染者の便や嘔吐物に含まれるウイルスが手やおもちゃなどを介して口に入る接触感染、感染者の便や嘔吐物のウイルスが飛び散りそれを吸い込む飛沫感染

予防法: 手洗いの徹底、おむつや汚染物の適切な処理、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒、予防接種(経口ワクチン)



!! Check !!

※定期予防接種は重症化を抑える効果が期待できます。

接種可能な期間が決まっていますので、生後2か月になったら早めの接種を！



【汚物の処理方法】

- ・使い捨てのマスクや手袋を着用する。
- ・汚れた衣類は、次亜塩素酸ナトリウム(水 500ml に対して、塩素系漂白剤 ペットボトルキャップ 2 杯)に 30 分浸し、消毒する。もしくは、85℃以上の熱湯に 2 分以上浸す。
- ・汚れた場所もしっかり消毒する。

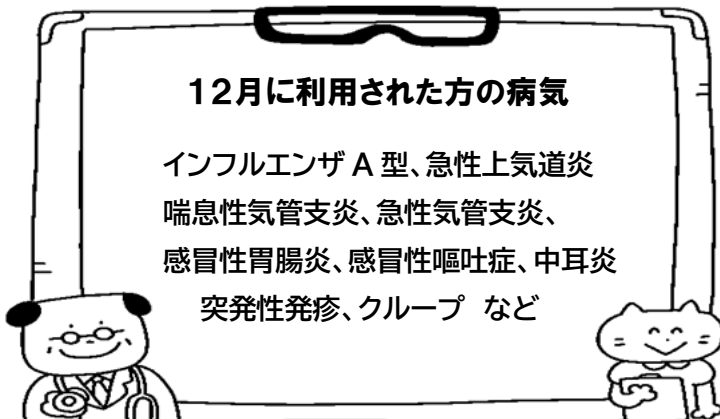
※アルコール消毒は効果がありません。

【水分補給と食事の注意点】

- ・吐き気が強い間は様子をみて、吐き気が落ち着いてきたら水分を少量ずつ与えましょう。
- ・経口補水液やスポーツドリンクは脱水症状の予防にもなります。
- ・症状が落ち着いてきたら、おかゆ、スープ、バナナなどの消化の良い食事から始めましょう。

12月に利用された方の病気

インフルエンザ A 型、急性上気道炎
喘息性気管支炎、急性気管支炎、
感冒性胃腸炎、感冒性嘔吐症、中耳炎
突発性発疹、クループ など



かんべ小児科 病児保育室

TEL:0956-47-5711

090-3206-5711

(保育室直通)

お気軽にお問い合わせください

