



ほけんだより 1月号

R6.12.26
若草保育園

新年あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
新しい1年がスタートしました。みなさんの健康と成長を願い、情報を伝えていきたい
と思います。本年もよろしくお願いいたします。

今年は、インフルエンザの流行が例年より早くなっているようで、子どもより先に大人がかかる傾向もあるようです。新型コロナウイルス感染症やウイルス性胃腸炎にも気を付けていきたいですね。家族みんなで、手洗い・消毒、場面に応じたマスクの着用、体調が悪い時は外出を控えるなど、感染予防に努めていきましょう。また栄養と水分、睡眠や休息を十分に取り、ウイルスに負けない体作りを心がけましょう。

12月の感染症

インフルエンザ

4名



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り…とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくとう安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するなら大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするなら、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとりさせる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
- ・おなかをやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。





冬の室内環境

※ウイルスは低温と乾燥を好みます。室温・湿度を調節し、換気をしましょう。
 冬は、室温 18～22 度、湿度 55～65%が適切。
 換気は 1 時間に 1 回、5～10 分行う。換気扇を回しておくのもよい。
 加湿器や空気清浄機は、お手入れをきちんとしないと菌が繁殖するので注意が必要。
 濡れたタオルや洗濯ものなどを部屋にかけておくのもよい。



ウイルス性胃腸炎（流行性嘔吐下痢症）

- 主な症状は、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱を伴うこともある。
 - 原因はロタ・ノロ・アデノなどのウイルスである。感染経路は接触感染が一般的だが、残った吐物が乾燥し空気中に漂い空気感染することもある。潜伏期間は 1～数日。
 - 嘔吐後は 30 分は休憩してお腹を休ませる。嘔吐がおさまったら、少しずつ水分（冷たいもの、ジュース、牛乳は避け、経口補水液がよい）をとらせて様子を見る。大丈夫ならおかゆなどから再開する。
- 症状が見られたら早めに受診し、医師の指示に従ってください。**
 ※保育園に通っていることを告げ、登園が可能かどうか伺ってください。
 ※当園の目安・・・嘔吐がなくなり 1 日以上経過、下痢便ではなくなり 1 日 3 回以内になる、食欲が出てくる、機嫌がよい。
- ※ノロウィルスは、アルコールが効きません。塩素系消毒が必要です。

嘔吐物の処理方法

※嘔吐物は、二次感染（家族にもうつります）を防ぐために速やかに適切な処理を行うことが大切です。

【用意するもの】

- 使い捨ての手袋・マスク・エプロン（あれば）
- 捨ててもよい雑巾や布またはキッチンペーパーなど
- 消毒液…500ml のペットボトルに塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ 2 杯入れ、水を入れる

【手順】

- ① 使い捨ての手袋やマスクをつける。
- ② 捨ててもよい布や紙で、嘔吐物を外側から内側に向かって拭き取る。
- ③ 拭き取った物はビニール袋に入れて、外へ漏れ出ないようにして捨てる。（ビニール袋を二重にするとよい）
- ④ 汚れた床は消毒液で拭く。
- ⑤ 十分な換気を行う。
- ⑥ 使った手袋・雑巾などはビニール袋に入れて密閉し捨てる。
- ⑦ 手洗い・消毒、うがいをする。

【汚れた衣類の洗濯について】

- 使い捨ての手袋やマスクをして取り扱ってください。
- 消毒液に 2 時間ほど浸してから、他の物とは別に洗濯する。色落ちが気になるものは、85 度のお湯に 2 分間浸す。
- 処理後は、手洗い・消毒、うがいをする。

嘔吐のときも

これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けたい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるので NG です。

生野菜・繊維の多い野菜

消化によくない、下痢を悪化させるため避けましょう。

夜間や休日に、子どもの急な病気に困ったら・・・

小児救急医療電話相談 #8000