

ほけんだより

中新田保育所
令和6年1月9日

新年を迎え子どもたちの元気な笑顔と声が響いています。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いきましょう。感染防止の手洗い・アルコール消毒・部屋の換気等も継続していきましょう。体調がすぐれない時は早めの休養と受診をお願いします。また、朝晩は気温が下がり、路面が凍る日もあります。登降所の際には転倒に気をつけましょう。

感染性胃腸炎に注意！

ウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。嘔吐や下痢がある場合は早めに病院で診てもらいましょう。また、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行いましょう。

感染力が強いウイルスです。症状が落ち着き普段の食事が摂れて、いつもの便になるまでは、家庭で様子を見て頂く事が大事です。集団感染の予防にもつながります。ご理解とご協力をお願いします。

汚れた衣服や床の消毒は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所は塩素系漂白剤で消毒し、水拭きを行いましょ。



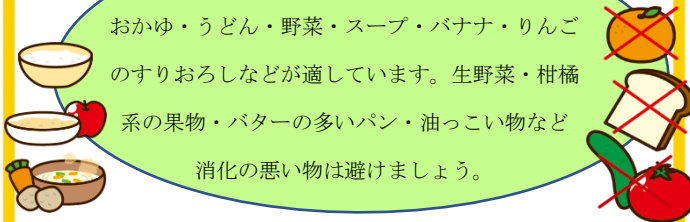
下痢をした時は……

便の状態を確認します。色・固さ・血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物

おかゆ・うどん・野菜・スープ・バナナ・りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜・柑橘系の果物・バターの多いパン・油っこい物など消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含む人参や、キャベツ、りんごなどの野菜や果物を十分にとることが大切です。他にも海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果もあります。元気な体で冬を乗り切りましょう。

部屋を暖かくして湿度を上げる

空気が乾燥しているとのどを痛めます。温度と湿度の調整を。



水分の補給を

のどの乾燥を防ぎ、せきをやわらげるために水分補給をしたり、うがいも効果的です。



背中をさする

せきが治まらないときには、上体を起こして背中をさすったり、だっこしたりして、安心させましょう。



せきがひどい時は

せきにはいろいろな原因があります。次のような症状がある時は早めに病院を受診しましょう。



- 発作的に激しくせきこむ
- 唇が紫色になっている
- のどがヒューヒューと鳴る
- 発熱、鼻水、くしゃみを伴う
- 呼吸の時にゼーゼーと音がする
- 不きげんで食欲がない
- イヌの遠吠えのようなせき
- 息づかいが早く、苦しそう
- 顔色が悪く、ぐったりしている