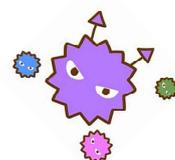




急に冷え込み、寒さで体調を崩しやすい時期になってきました。子どもたちにとって、年末年始は楽しいイベントがいっぱい♪ 外出や来客なども多く生活リズムが崩れていませんか？ 同時に感染症も流行してくるので、体調管理には十分気を配っていきましょう。早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、「辰年」の一年も元気に過ごしていきましょう。

病院でよく言われる、お腹の風邪ってなに？

お腹の風邪は、感染性の疾患であり、周囲の人に移ります。
正しい病名は「感染性胃腸炎」です。



- ★主な症状・・・吐気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛など。
- ★感染したら・・・水分補給が大切。
- ★予防のポイント・排便後、調理や食事の前に石けんと流水で十分に手を洗う。
カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで十分に加熱する。

★消毒の方法

- ・方法1→塩素系漂白剤（成分：次亜塩素酸ナトリウム）を水で薄めて使用する。
便や吐物が付着した床等：0.1%の濃度にしたものを使用
トイレの便座やドアノブ・手すり・床等の環境消毒：0.02%の濃度にしたものを使用
- ・方法2→85度以上の熱湯に、1分以上浸ける。

床用（約0.02%次亜塩素酸Na）

ハイター 2ml
ペットボトルキャップ
半分弱

水 500ml

ハイターをペットボトルのキャップに半分弱入れる
↓
水をボトルいっぱい入れる

汚物用（約0.1%次亜塩素酸Na）

ハイター 10ml
ペットボトルキャップ
2杯分

水 500ml

ハイターをペットボトルのキャップ2杯分入れる
↓
水をボトルいっぱい入れる

1月の予定

1/16（火） 発育測定（4，5歳児）
1/17（水） 発育測定（0，1歳児）
1/18（木） 発育測定（2，3歳児）

★受診の目安

- ・ずっと元気がない、機嫌が悪い
- ・発熱、嘔吐がある
- ・尿の回数や量が減っている
- ・周囲で似た症状が流行っている
- ・水のような下痢、白っぽい下痢がある
- ・下痢の回数が多い

登園基準
 主な症状が殆ど消失し、感染の恐れが無く、主治医が登園して差し支えないと認められた時

子どもが吐いたら……

ここを確認！

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何だったか？
- 吐く前に頭やおなかを打っていないか？
- 熱はないか？

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう！



何度も吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治ったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる



冬のあせもとびひに注意

あせもとびひは夏だけではなくありません。最近は、厚着や暖房であたためすぎて、冬になる子どもも増えています。床暖房の部屋に寝かせたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にもふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう



油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱

➔

呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

➔

消化器系にくるかぜ

両方の症状

➔

インフルエンザの疑い



