

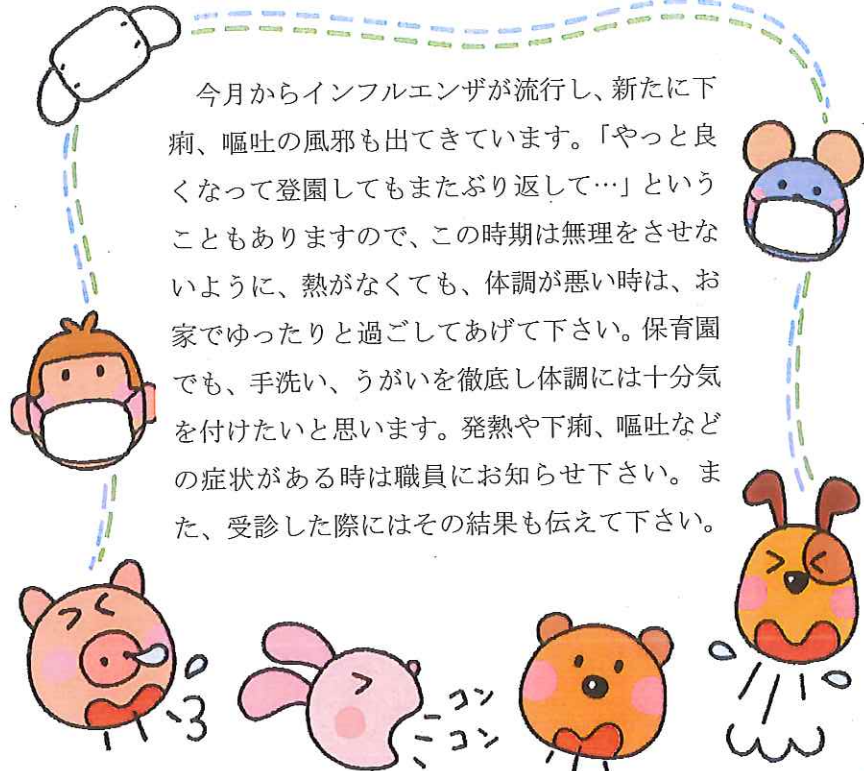
# 2月のほけんだより

平成31年1月31日発行  
玉湯さくら保育園  
第2玉湯さくら保育園

先日は、子どもたち待望の雪が降りましたが、すぐに晴れ間が見られ、雪が積もることなく残念がっている子どもたちでした。例年より暖かいですが、乾燥や湿気の少ないところは、かぜウイルスが大好きです。かぜを寄せつけないようぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 感染症のお知らせ

今月からインフルエンザが流行し、新たに下痢、嘔吐の風邪も出てきています。「やっとなくなって登園してもまたぶり返して…」ということもありますので、この時期は無理をさせないように、熱がなくても、体調が悪い時は、お家でゆったりと過ごしてあげて下さい。保育園でも、手洗い、うがいを徹底し体調には十分気を付けたいと思います。発熱や下痢、嘔吐などの症状がある時は職員にお知らせ下さい。また、受診した際にはその結果も伝えて下さい。



## 冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

### おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

## 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。

### おススメ

**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。

### 避けたいもの

**粕糲類**  
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**  
消化がよくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。

## 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、上体を起こすか、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

