

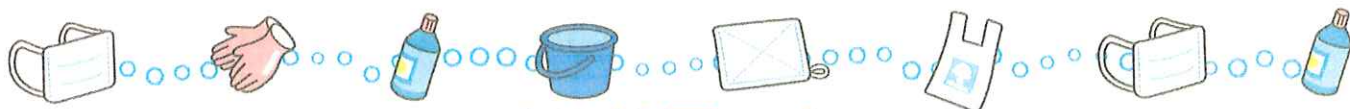


## 1月のほけんだより



令和4年1月5日(水)

新しい1年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？ 目標を立てる年の始めだからこそ「かぜを引かない」「手洗い・うがいを必ずする」などの健康についての目標も立ててみましょう。



### 感染性胃腸炎

12月は、全国的に感染性胃腸炎が流行していました。園でもいつもより便のゆるくなる子どもが多く見られました。子どもは大人と比べ胃腸が未熟なため、ちょっとしたことでよくおう吐や下痢を起こし、特に低年齢児はひどいと脱水症状を起こす可能性もあります。1日に何度も下痢便がでたり、下痢が何日も続く場合は早めに病院受診をしていただくようお願いいたします。

また、厚生労働省のガイドラインによると、胃腸炎の際の登園のめやすとして、『おう吐、下痢の症状が治まり、普段の食事がとれること』と記載されています。このガイドラインをもとに、

- ① 便が下痢の状態である(24時間で下痢が1回以上出る)
- ② おう吐や下痢のため、食事の形態をいつもより柔らかくしたり、内容を変えている

お父さんが上記2点のような状態の場合はご家庭での療養をお願いいたします。

また、園では下痢便が2回出た場合や、強い腹痛を訴える、元気がなくぐったりしている、機嫌が悪いなど、お子さんの症状に合わせて連絡をさせていただきます。感染拡大防止や急な症状の悪化防止のため、ご協力をお願いいたします。



### 頭を打ったら...

室内で過ごすことの多いこの時期、打撲や階段からの転落などのけがも増えがちです。特に低年齢児は頭の比重が大きいので、ちょっとしたことで転倒する可能性があります。頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命に関わる重症なものまであります。また、1歳くらいまでの乳児は、頭を打って1ヵ月以上経ってから「慢性硬膜下血腫」という合併症を起こす場合があるので注意が必要です。

頭を打ったら、まず患部を冷やし安静にします。4時間以内(通常は1時間以内)におう吐や意識がなくなる、会話がおかしいなど何か変わったことがあればすぐに病院受診をしましょう。ご家庭で頭を打撲したときは、病院を受診し異常がないことを確認してから登園していただくようお願いいたします。



#### 頭を打ってから1日くらいまでの注意事項

- ・ 顔色が悪い。
  - ・ 嘔吐する。
  - ・ けいれんを起こす。
  - ・ 次第にぼんやりとして、声をかけないとすぐ眠ってしまう。
  - ・ 手足の力が入りにくい。
  - ・ 鼻血が続いたり、鼻や耳から水分が流れ出る。
  - ・ 物が二重に見える。
  - ・ 頭痛が段々強くなる。
- このような症状が見られたらすぐに受診しましょう。

#### 頭を打ってから半年くらいまでの注意

頭を強くぶつけた後、すぐに症状が出なくても、3週間から6ヵ月の間に、まれに慢性硬膜下血腫といって頭の中に血腫が溜まる場合があります。頭痛、嘔吐、脱力感、ふらつき(片麻痺)などが現れ、次第に悪化するようなら発症の可能性があるため早めに受診しましょう。