



ほけんだより

18年度11月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

10月中の欠席状況は、どの学年も発熱(39)が多く、次いで嘔吐下痢(12)、腹痛(4)、おたふく(3)、喘息(3)でした。

今現在は、腹痛・嘔吐・下痢を主症状とした胃腸風邪が流行しています。お薬持ちで登園する子が増え、高熱や嘔吐で早退する子が多く見られます。お家でいつもと様子が違ったら登園時にお知らせ下さい。予防はやはり早起き・早寝・朝ごはん、うがい・手洗いに付きま。園でもうがい・手洗いを行っています。ご家庭でもぜひ徹底して下さい。

【感染症情報】

市より注意する感染症の発表がありました。市内では、感染性胃腸炎(嘔吐下痢)、A群溶連菌感染症が流行中のようです。

【感染性胃腸炎(嘔吐下痢)とは】

感染性胃腸炎の多くは突然吐いて、続いて下痢が始まるという順序で起こります。嘔吐は半日程度で治まることもあれば、1~2日続くこともあります。下痢が始まると嘔吐は治まりますが、下痢は次第に激しくなり、まるで水のような白い便がシャーシャー出ることもあります。一時は1日に10回以上も水様便が出ますが、4~5日から1週間程度で徐々に元のうんちに戻っていきます。



病院へ行く目安・・・嘔吐を伴うときは早めに受診を

嘔吐がなく、うんちの回数がいつもより1~2回増えた程度なら家で様子を見てかまいません。でも、いつもよりゆるいうんちが1日5~6回以上に増えて、子どもの機嫌が悪いようなら病院へ行きましょう。下痢に嘔吐が伴うときは脱水症の恐れがあります。なるべく早めに受診を。特に水分をほとんど受け付けず、ぐずって泣いてばかりいたり、元気がなくなってきたりしたときは、既に受診していても、もう一度病院へ。

お家での看護・・・水分補給をして脱水症予防を

下痢のときに第一に家庭ですべきことは水分補給です。下痢のピーク時にはどんどん水分が失われます。飲み物は白湯やお茶を欲しがるだけ与えてください。イオン飲料や野菜スープなどは、失われた体内の電解質(ナトリウム、カリウム、クロールなど)を補えるので下痢のときの飲み物に適しています。果汁は糖分が多いので、下痢をひどくする心配もあるのですが、それしか飲めない場合にはかんきつ類を除いて飲ませてかまいません。吐き気があるときには、少量ずつ飲ませるようにします。飲ませた後、様子を見て吐かないようならもう一度。吐くと

きはしばらく待って、さらに少量ずつ与えるようにします。大変ですが、根気よく続けてください。

【溶連菌感染症とは】高熱から始まり、2~3日たつと発疹が

高熱が1週間近く続いたり、真っ赤な発疹やイチゴ舌など、川崎病とよく似た症状が出ます。しょうこう熱も、この病気の一つです。最初は40度近い高熱が出て、舌が真っ赤になったり吐き気もあります。また、のどの炎症が強いため、食欲が落ちてきます。発熱から2~3日たつと、高熱のまま細かい発疹が全身に出ます。川崎病によく似た経過ですが、手足のむくみがなく、唇も赤くならない点が違います。血液検査をすれば川崎病とはっきり区別がつけられます。4~5歳から学童期にかけて多く見られる病気ですが、まれに赤ちゃんにも感染することがあります。発疹は出始めてから3~7日で消え、その後手足の指の先から皮がむけてきます。熱が下がって発疹が消えれば治ったと思っていいでしょう。



病院へ行く目安・・・熱が続いたら受診を

熱が出た時点で受診していても、熱が4日以上も下がらないときは、再度受診しましょう。発疹が出たときも受診します。高熱やのどの強い赤みなどの症状があり、地域の流行状況なども考えて、医師がこの病気を疑ったときは抗生物質が処方されます。こまめに受診して、医師に症状を伝えましょう。

お家での看護・・・のどごしのよいメニューで

感染するとのどに強い痛みがあるため、飲みこみがつらく、食欲が落ちることも少なくありません。のどごしのよい、刺激の少ないものを食べさせてあげましょう。水分が不足しないように、飲みやすいものをこまめに与えることも大切です。

【うす着について】

子どもは新陳代謝が盛んで平熱も大人より一般的に高めです。放熱は体表面より行われるので大人よりも体表面の小さい子どもは放熱量が少なく暑さに弱く、寒さに強いといえます。

動きやすく運動機能の発達を促します。

皮膚が直接外気に触れて寒さを体験することで自律神経系が鍛えられ、気温の変化に対して適応が高まります。

自律神経の刺激は情緒の安定をはかるとも言われています。

寒くなってきましたが、大人より1枚少なめに着せるぐらいで“うす着”を心がけましょう！乾布摩擦の実施・うわぐつの使用については、10月号のほけんだよりでお知らせした通り11月13日(月)より始めていきたいと思っておりますので、準備をお願いします