



# ほけんだより

21年度2月号  
明照保育園



## 【子どもの健康状態】

1月中は、乳児さんでは発熱でお休みする子が多くいました。幼児さんではセキでのお休みがめだちました。まだまだ寒い日もあり、空気の乾燥による呼吸器の病気も心配されます。また、2月になり嘔吐で体調を崩し、お休みする子もみられます。インフルエンザの流行がおちついて、手洗い・うがいなどの感染予防の意識が薄れたためとも思われます。

再度、手洗い・うがいを生活習慣にとりいれましょう。

## 【ぎょう虫卵検査結果と駆除について】

前検の1回目1/21(木)と2回目1/28(水)では、回収のご協力ありがとうございました。2月中旬に前検の結果が出て、お帳面に入れてお知らせしましたが、今回ぎょう虫卵が検出された子はいませんでした。未提出の子にはお知らせしてありますので、必ず後検で提出してください。

☆ 後検・・・前検で配布した検査用紙のない方は早めにお知らせください  
→ 3/3(水)・3/4(木) 朝まで回収

## 【流行性嘔吐下痢症とは】

突然の嘔吐、続いて下痢(クリーム色、乳幼児は白色の便になることもある)になります。熱が出ることもあり、ウイルスによる腸管感染がほとんどです。主として経口感染ですが、飛沫感染による場合もあると考えられています。

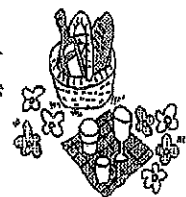


**\*治療\*** この病気には水分補給が必要ですが、糖分の多いジュースや、牛乳は下痢を悪化させます。薄めたお茶やお湯などを飲ませましょう。下痢のため、おしりはただれやすくなっています。オムツを交換するときは、おしりをお湯で洗い、軽く拭き取ります。交換後は必ず石けんで手を洗いましょう。

**\*こんな時はすぐ病院へ\*** 一日中吐き続けたり、顔色が悪い、唇が乾いている、おしっこが少ないときは、早めに医師の診断を受けましょう。特に口の中をのぞき込んだ時、ツバが糸を引くような状態なら、すでに軽い脱水が起きているので、必ず病院を受診しましょう。

## 実際にはどんな食事を与えたらいいのかな?

消化の良い食べ物、悪い食べ物を表にしてみました。このうちヨーグルトなどの乳製品は消化は良いのですが、便を柔らかくする作用がありますのでやめたほうが無難でしょう。



### ■消化の良い食品と消化の悪い食品

	消化のよい食品	消化の悪い食品
穀類	白のトースト、軟飯、うどん	赤飯、麹、ラーメン、玄米飯
魚類	脂肪の少ない魚：たい、かれい、ひらめ、あじ、すずき、とびお	脂肪の多い魚：いわし、まぐろ、さんま、あじ、うなぎ
肉類	脂肪の少ない肉：ヒレ肉、とり肉、仔牛肉	脂肪の多い肉：豚肉、ハム、ベーコン、ソーセージ
豆類	とうもろこし、高野豆腐、きな粉、煮てうらごしした豆類	あずき、大豆などの硬い豆
卵類	卵、うずら卵	油で揚げた卵、すじこ
油脂類	煎餅、バター、植物油	ラード、ヘッド
野菜類	柔らかい野菜：にんじん、かぶ、大根、キャベツ、カリフラワー、ほうれん草 野菜スープ：にんじん、キャベツ、白菜	繊維の多い野菜：たけのこ、ごぼう、れんこん、きし、強い香りの野菜：うど、せり、にら、みょうが、セロリ
その他		海苔類、つばね、梅干、干物
果物	バナナ、りんご(すりおろし)、白桃、果物の缶詰	硬質の果物、ミカン、長十郎梨、いちじく、いちご、レーズル、干果物
飲み物	牛乳、ミルク、セーキ、うがい薬、ヨーグルト、スポーツ飲料、イオン飲料	炭酸飲料(コーラ、サイダー、ラムネ)、コーヒー
菓子類	カスタードプリン、ぼろろ、アイスクリーム、カスタード、ウエーハス、ゼラチン、アラマジ	ドーナツ、かりんとう、ケーキ、辛いせんべい

## 【おわりに】



お遊戯会のこの時期に流行が心配されるインフルエンザは今現在落ち着いてきています。うがい・手洗い、早起き早寝に心がけ、万全な態勢で遊戯会にのぞみたいですね!!

