

早いもので、年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月になりました。こども達にとっては、クリスマスに冬休みとワクワクすることがいっぱいになりそうですが、生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。良い年を迎えるためにも、体調管理には十分気を配っていきましょうね。

さて、冬は乾燥が厳しくなるにつれ、風邪や感染性胃腸炎やインフルエンザの大流行が心配されます。これらの感染症はどうしても阻止することはできません。そこで、今回は感染性胃腸炎の予防方法や注意点をお伝えしたいと思います。



気をつけよう！ 感染性胃腸炎

症状

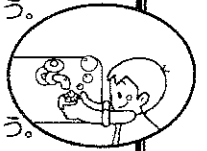
- ・ 嘔吐
- ・ 水溶性の下痢
(通常は便に血は混じりません)
- ・ 元気だった子が突然、嘔吐して始まることが多い。



潜伏期間：10数時間～数日と短期間

予防法

- ① 食事前やトイレの後などには、必ず手を洗いましょう。
アルコール消毒は無効！！
石鹸による手洗いが有効！！
- ② 加熱が必要な食品は、中までしっかり加熱しましょう。
- ③ 嘔吐物や下痢便には、わずかな量のウイルスで簡単に感染します。取り扱いには十分に注意しましょう。



注意事項

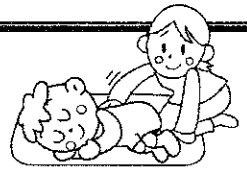
■吐いたとき

- ・ 吐いたら、2～3時間は絶食しておなかを休めます。
- すぐに脱水になるわけではないので、のどが渇いたら水をなめたり、少量のイオン水などを頻回にとりましょう。
- ※一度にたくさん飲むと、また吐いてしまい、かえってからだの水分や電解質が失われてしまいます。



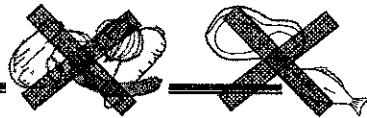
■下痢のとき

- ・ 吐き気がなくなったら、水分を飲みただけ飲みます。
※ただし、牛乳・炭酸飲料・オレンジ(柑橘系)ジュース・紅茶などは避けましょう！！
- ・ 食べ物
うんちの硬さにあわせて、おかゆや煮込んだうどんなど消化の良いものを食べましょう。
※油っぽいもの(脂肪の多い肉や魚も)、繊維の多い食べ物(野菜・きのこ・海藻類など)は控えましょう。



■その他

- ・ お腹の痛みには、温めたり、手を当ててさすってあげましょう。
- ・ ぐったりしている、肌が乾燥して汗をかかない、顔が蒼白い、おしっこが少ないなどの症状は脱水が進んでいる可能性があるため、急いで受診しましょう。



12月の健診のお知らせ

- 4か月児健診(受付9:00～10:30)
6、13、20、27日
- 1歳6か月児健診(12:50～14:00)
7、14、21日
- 3歳児健診(12:50～14:00)
1、8、15、22日



【場所】 保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいつぶ」内)
【問合せ先】 ☎39-9153

対象者の方には、健診日の1か月前にご自宅へ、健診票を郵送します。

林のつぶやき...

今年も残りあと1か月となりました。12月は「師走」と言われ、普段は落ち着いているお坊さんも、12月は忙しく走ったなどと言う由来から「師走」と呼ぶそうです。

大人がせわしない感じになるため、子どもどうしても生活が落ち着かない雰囲気になるものです。こういう月こそあえて、ゆっくりゆっくり落ち着いて行動するように気をつけたいものですね。

慌てている時は深呼吸、気持ちがせかせかする時はゆっくりお風呂につかる、身体が温まる飲み物を飲むなどなど、皆さんも自分にあたりリラックス法あれこれを見つけてみてくださいね。

