



ほけんだより

2005年12月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

10月末頃乳児クラスで流行り出した水痘（みずぼうそう）ですが、11月の終わり頃が幼児クラスでピークでした。また同じ頃、ロタウイルスによる嘔吐下痢症が流行しましたが、最近ようやく落ち着いてきました。その後は熱でお休みする子が増えています。朝は熱が下がってもまた上がるという子が多いようなので、注意が必要です。



【ロタウイルスによる嘔吐下痢症】

0～1歳児までの子がかかりやすい病気ですが、大人もうつることがあります。特徴は発熱（ない場合もある）、嘔吐と特有な白色の下痢が1週間ほど続き、それぞれの症状が強く出ます。高い熱の出ることが少ないため比較的安心して登園してしまってもありますが、感染力が強く、潜伏期間も短く、集団の中でうつりやすい病気です。大人にとっては消化器症状のみのことが多いですが、小さい子供にとっては全身症状につながります。とにかく安静に過ごすのが回復への早道です。

吐物や便中のウイルスから感染するので、感染防止には吐物の処理や、おむつを替えた後の手洗いが重要です。ただし、吐物、便中のウイルスは、簡単に空気中に拡散もするそうなので空気感染することもあり、より素早く適切な処理が必要になってきます。そういう意味で部屋の換気も有効です。



症状がある場合には、早めに医師の診察を受けましょう。家庭での手当てとしては、脱水の防止・改善がポイントになってきます。

比較的元気で、水分が口からとれるうちは様子を見てよいですが、脱水の症状（元気がない、ぐったりしてうとうとしている、尿の回数が少ない、唇が乾く、等）が出ている時は点滴が必要な場合があります。

嘔吐を繰り返し顔色が悪い場合は水分を与えてもすぐに吐くので、顔色が良くなるまでは何も与えず様子を見ます。水分を欲しがったら、イオン飲料などを少量ずつ頻回に与えていきます（1回にスプーン1さじから始めましょう）。大人のイオン飲料は糖分が多すぎ、また電解質バランスも大人用になっていますので湯冷まして薄めるか小児用を使うのがよいです。柑橘系のジュースは吐き気を刺激するので避けましょう。

嘔吐が止まったら、初めは炭水化物中心に、いつもの半分くらいを目安に与えます。子どもは見せると食べてしまうので、大人は子どもが寝てから食べるくらいの気持ちでいるといいのではないのでしょうか。乳製品、油物、繊維質のものは避けましょう。最近はフルーツも避けた方がいいと言われるそうです。お医者さんの指示に従いましょう。



保護者のこえ

～生活リズムカレンダーより～

すっかり「早起き」が身について、毎日7時には起きます。休みの日も同じ(^_^)v

寒くなり、朝なかなか起きられないです(-_-)

朝ごはんの前に外に出て体を動かすようにした。朝ごはんを気持ちよく食べ、お昼にお腹がすくようになった(^-^)

1番に起きて、お父さん、お母さんを起こすことがマイブーム(^_^)

早寝早起きのリズムもでき、私たち親の方が「早く寝なさい！」と怒られてしまいます(^-^)

夕食を早くするので、朝食もしっかり食べられる!(^~^)

寝る前の水分を減らし、夜中のトイレを無くすようにしています(^o^)

保育園から帰って夕寝をしてしまい、夜寝なくなる(;-;)→《夕寝はせめて30分で起こしましょう》

保育園で毎日イベントがあれば早く起きれるからいいな~(^~)

ごらんのように、各ご家庭での**ここまでの努力の成果**が、実を結びつつあるようです。生活リズムをきちんとすることで、乳幼児期にしか育たない大切な部分がしっかり成長し、**学力、体力、人間関係づくりなどの心の成長**にも大きく影響をもたらしていきます。

どんどん寒くなって、どんどん布団が恋しくなって、起きる時間も朝ごはんの時間も登園の時間もどんどん遅くなっていませんか？ そんな中、朝早く登園した子は、午前中から保育者や友だちと思いきり遊んだり、お手伝いをしたりして、**乳幼児期から自分の力が発揮**できているようです。家庭の事情はいろいろで、「そうは言ってもできないわ」とあきらめてしまう前に、今一度生活を見直して**やれる工夫からトライ**してみましょう！



【おわりに】 年末年始は楽しい行事も多いと思いますが、ゆったりのおんびりもできるといいですね。大人も子どもも過労・不摂生を避けて十分な睡眠、栄養、保温に心がけてくださいネ！

