



ほげんだより

25年2月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

12月～2月にかけて豊橋市内でも集団かぜが流行し、現在も継続してインフルエンザ警報が発令されています。現在インフルエンザによる園児の欠席は数名ですが、地域で流行中ですので引き続き予防に努めて下さいね。園児の最近のおもな欠席理由は、嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの報告があります。手洗い・うがいを習慣にしましょう。

【ぎょう虫卵検査結果と駆除・予防について】

前検1/25(金)では、提出日へのご協力ありがとうございました。検査結果については、報告用紙をご覧ください。今回ぎょう虫卵が検出された子はいませんでしたので駆除については省略します。前回提出できなかった方へは、別紙でのお知らせにも書いてあるとおり、2/28(木)朝までの期限で後検査がありますので、必ず提出してください。



☆ 後検・・・2/26～27 または 2/27～28 の2日間でおこない、提出します。
前検で配布した検査用紙をなくされた方は早めにお知らせください。
その際、必ず袋にクラス・番号・名前を明記して下さい。

【おう吐・下痢症とは】

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

白っぽい下痢に注意

白っぽい下痢便を特徴とするのが、ロタウイルスによる胃腸炎。おう吐と下痢によって体の水分と電解質が失われ、脱水症状を引き起こしやすくなります。

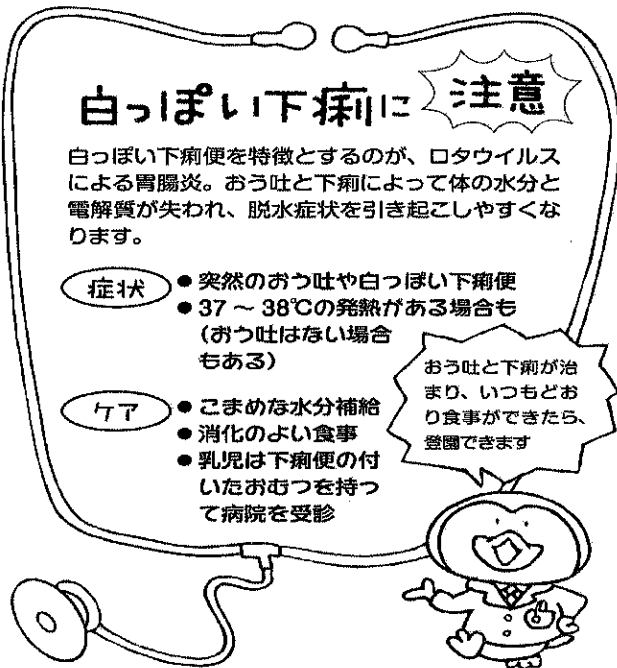
症状

- 突然のおう吐や白っぽい下痢便
- 37～38℃の発熱がある場合も(おう吐はない場合もある)

ケア

- こまめな水分補給
- 消化のよい食事
- 乳児は下痢便の付いたおむつを持って病院を受診

おう吐と下痢が治まり、いつもどおり食事ができたら、登園できます



これってOK？ 下痢のときの食事



下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

○ お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

✕ 避けた方がいい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化によくない、下痢を悪化させるため避けましょう。

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、すでに軽い脱水がおこっている場合もありますので、必ず病院を受診しましょう。

【おわりに】

もうすぐお遊戯会です。1年間の成長を舞台でも発揮できるよう、病気に負けない健康な身体づくりをしましょう。うがい・手洗いを忘れずに行い、たっぷりの睡眠とバランスのとれた食事ですっかりと予防し、万全な態勢で遊戯会にのぞみたいですね。

