



ほけんだより

平成31年1月号
明照保育園



新しい年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？ 目標を立てる年の初めだからこそ「かぜをひかない」「手洗いうがいを必ずする」などの健康についての目標を立ててみるのもいいですね。

先月に入ってから徐々におなかの調子が悪い子が増えてきました。ウイルス性の胃腸炎は、症状が回復しても1週間~1か月は排泄物とともにウイルスが体外にでるといわれています。

オムツ替えなどでも排泄物に触れないようにし手洗いや消毒を行い、おうちの方も感染しないように十分気を付けてくださいね。

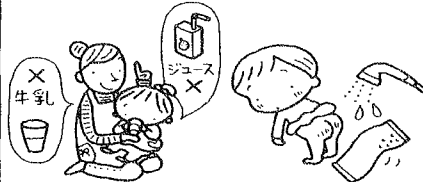
いつもより食欲がない・機嫌が悪いなどは体調が悪くなるサインかも。

いつもと違うと感じた時は担任お知らせくださいね。

冬場に多い「おう吐・下痢」

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。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

子どもが吐いたら……

ここを確認!

- 「おなかを痛かったり、下痢をしていないか？」
- 「食べすぎや飲みすぎはなかったか？」
- 「吐く前に食べたものは何だったか？」
- 「吐く前に頭やおなかを打っていないか？」
- 「熱はないか？」

吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう!

何でも吐き続けるときは……

- 食べ物や飲み物を与えず、安静にする
- 吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすが、顔を横に向けて寝かせる

吐き気が治まったら……

- さゆや麦茶、野菜スープなどを、ひと口ずつゆっくり飲ませる

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。

おススメ	避けた方がいい物
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。	柑橘類 酸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
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。	パン、バター、チーズなど 脂肪を多く含む、腸に負担をかけるのでNGです。
やわらかく煮た野菜スープ 消化がよく、水分補給にもなります。	生野菜・繊維の多い野菜 消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

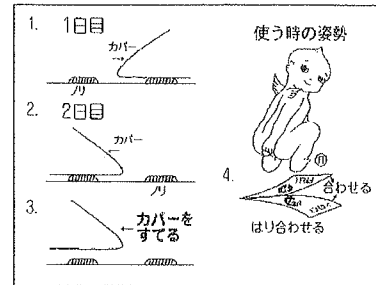
【ぎょう虫卵検査について】

1/18(金)配布 → 1/23(水)朝、回収します。

※ 検査フィルムにボールペンまたは鉛筆で記名をします。

※ 朝起きてすぐ採卵し、必ず2日分を提出して下さい。(今回ぎょう虫卵が検出された場合は駆虫をし、3/6(水)に再検査を行います。)

検査のしかた



卵のとり方(使い方)ぎょう虫は夜中に肛門よりはい出し、その付近に卵を産みつけますから、朝起きた時すぐ(川便前)に卵をとります。

- ① このセロファンは2回卵をとり検査をするものです。まず初めの朝は「1日目」のカバーを開き、ノリのついてある部分を肛門にあて、セロファンの上から指先で強く押さえて卵をとります。それを5~6回くりかえしてから元通りカバーをします。
- ② 次の朝は「2日目」のカバーを開き、1日目と同じ要領で卵をとります。
- ③ 卵をとり終えたらセロファンのカバーをはがしてすてます。
- ④ 「1日目」と「2日目」の〇印どうしをはり合せ、この袋に入れ検査に出して下さい。2日間の卵が一度に検査されます。(注意)セロファンの内側の〇印には特殊なノリがめつてありますので、使用する時以外には開かないで下さい。

ギョウ虫ってなに?

ギョウ虫は白い糸状の虫。野菜などに付いているギョウ虫の卵が口から入ると、おなかの中で成虫になります。

オス 5mm
メス 10mm
(<small>くらい</small>)

メスは寝ている間に肛門から出てきて、周囲に卵を産みます。このときに強いかゆみがあります。卵は下着や布団などに落ちてばまかれます。

下着は毎日替える、掃除機をまめにかける、朝起きたら手を洗うなどして予防しましょう。

こんな症状は、ギョウ虫のしわざかも!

- おしりをかゆがる
- 夜泣き
- 寝つきが悪い
- いらいらして落ち着きがない
- 注意力がない
- 食欲不振
- 腹痛 など

ギョウ虫を予防する

ギョウ虫はおしりの穴の周りに付く虫。ギョウ虫がいると、おしりをかゆがったり、夜泣きをしたり、落ち着きがなくなったりします。家族同士でうつるので、身の回りを清潔にして、家族全員で予防を心がけることが大切です。

予防6か条

- ① 起きたら手を洗う
- ② つめは短く切る
- ③ パンツは毎日、シーツはこまめに取り替える
- ④ 布団を干して日光消毒する
- ⑤ 毎日お風呂で体を洗う
- ⑥ 寝室の床は、掃除機をこまめにかけて清潔に

【おわりに】

2月のお遊戯会に向けて、リズム遊びや表現遊び、劇遊びなどが始まります。体調を整え楽しんで取り組めるようにサポートしていきましょう。