



2019.2.1発行
 かんのん 町 保育園
 看護師 吉留

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

1月の感染症情報

インフルエンザA型：30名、溶連菌感染症：4名、咽頭結膜熱：1名、ノロウイルス：1名

※1月は感染症になる子どもが多かったです。現在もインフルエンザ警報発令中で保育園でも感染症対策を実施しています。

症状別のケアのポイント



《発熱時》

- 手足が冷たい時は温め、温かい時は薄着にしましょう。
 (熱が上がる時は手足が冷たくなり、熱が上がると体が熱くなります。)
- 高熱の時は嫌がらなければ、首の付け根・わきの下・足の付け根などを冷やしましょう。
 (太い動脈があるので冷やすと効果的です。)
- 水分(麦茶・湯ざまし)をこまめに飲みましょう。
 (発熱すると汗が出て水分が体外にでるので水分補給が必要です。)
- 服は汗をかいたら着替えましょう。



《嘔吐の時》

- 吐いた後、口の中に吐物が残っていたら取り除き、うがいまたはガーゼで拭き取りましょう。
- 寝かせる時は、吐いたものが気道につまらないように横向きにさせましょう。
- 目安として1時間後から小さじ1杯ずつ(麦茶・湯ざまし)を少量飲ませましょう。

《下痢の時》

- 嘔吐や吐気がなければ、様子を見ながら(麦茶・湯ざまし)を少量ずつ飲ませましょう。
- おむつをしている子どもは、お尻がただれやすいので、お湯で洗い、柔らかいタオルでそっと押さえながらふくと良いでしょう。
- 水様便の時やどろどろの便の時は、食物繊維を多く含むゴボウやきのこ類、豆類、乾物は避けましょう。

排便のメカニズム

●胃に食物が入ると、大腸全体が動き、食物が直腸に押し込まれます。直腸から脳に神経を通り伝えられ、直腸がたくさん動き便意をもよおします。その後、内肛門括約筋が無意識に緩みます。うんちをしないと、お腹の筋肉を使って下腹部に力をいれ外肛門括約筋が緩みうんちが出ます。

我慢すると...

●子どもは生活リズムが崩れると便秘になる可能性があります。排便はリズム性があるので我慢しないように伝えていきましょう。

