

# ほけんだより 12月

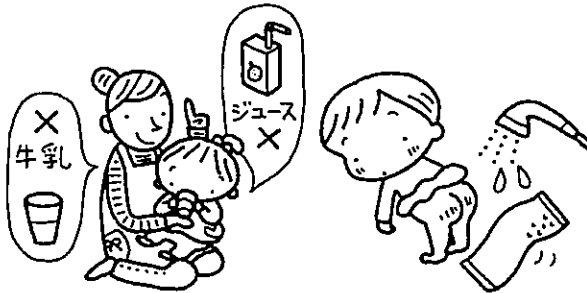
みなみひの保育園 平成 29 年 12 月 1 日発行

急に寒くなりました。みなみひの保育園では 11 月下旬から、嘔吐や下痢といったお腹の症状による欠席や早退が目立ってきました。ご家庭内で、お子さまから保護者に感染してしまうこともあるようです。手洗い、うがいの徹底と吐物や下痢の扱いに注意が必要です。

## 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

## 知っておこう

### おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



## 鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→ 急性中耳炎の疑い

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→ アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→ 鼻涙管閉塞やくわん膜炎の疑い

## お手伝いのススメ 盛りつけて野菜を好きになろう

野菜が苦手というお子様が多いですが、盛り付けのお手伝いをさせてみてはいかがでしょうか。みんなで楽しく盛り付けて周囲の大人がおいしそうに食べれば、子どもの苦手意識も変わってくるかもしれません。

